Neue Gedanken

Band II. August 1904. Heft 8.

Anmerkungen des Herausgebers.

Können die Philosophen es vielleicht erklären, weshalb die Welt, die fortwährend fortschreitet und sich entwickelt, alles Neue haßt? Weshalb sind die Menschen, die gemächlich im Eisenbahnwagen fahren, Feinde des Automobils?

Weshalb unterdrücken die Menschen, die in der wissenschaftlichen und religiösen Freiheit, die das Gesetz des Landes ihnen gestattet, schwelgen, jeden neuen Gedanken, der ihr Hirn beanspruchen will, der ihnen zuerst vielleicht manche Unbequemlichkeit verursacht?

Wunderliches Hirn des menschlichen Geistes.

Doch trotz aller Cyniker, trotz des mitleidigen Achselzuckens, das man für uns zuerst hatte, wachsen die „Neuen Gedanken" mit einer großen Geschwindigkeit. Sie enthalten zu viel Kraft; sie sind durchdrungen von zu natürlichen, gesunden Anschauungen, als daß ein bloßes Geschwätz sie töten könnte. Und ihre Anhänger fühlen auch, daß sie gesunden; daß sie freier und glücklicher werden; daß sie einen Aufschwung der Seele und des Geistes den „Neuen Gedanken" verdanken.

Viele glauben, daß die Wirksamkeit unserer Lehren sich steigern wird, wenn wir eine Organisation bilden, gleich der christlichen Wissenschaft, gleich den rechtgläubigen Kirchen usw. Doch ist diese Annahme völlig verfehlt. Wir sagen nicht, daß in der Einigkeit, sondern in der Einsamkeit die Macht liegt. Das Geheimnis des „Neuen Gedankens" ist, daß seine Lehren ganz individuell sind, daß sein Erfolg persönlich ist. Doch weil das Persönliche, das Ich allgemein ist, enthält es das Element der Vereinigung, des Universalen.

Einer Vereinigung, die so tief und durchgreifend ist, daß es eine Torheit wäre, uns durch eine Organisation zu „verbessern".

Aufschwung heißt in dem Sinne der „Neuen Gedanken" mehr Veränderung des Geistes, Hinweis auf den Fortschritt, der zu erwarten ist, wenn erst die Gärung sich ein wenig gelegt hat.

Als der „Neue Gedanke" vor einer Reihe von Jahren in Amerika auftauchte, und dann nach England übersiedelte, gewann er hier und dort eine Reihe von Anhängern, die immer wieder neue warben, und sie alle wurden des Segens teil, der ihnen aus den Lehren wurde. Sie alle lernten, die Kräfte der Vernunft schätzen und anwenden; sie begannen die Grenzen ihrer Macht auszudehnen; sie begannen mehr Verantwortung zu übernehmen.

Das Volk ist reif für unsere Ideen, es ist der christlichen Dogmenlehre entwachsen und sehnt sich nach einer neuen.

Herr Eduard Carpenter sprach in seinem Vortrage, den er in dem spiritistischen Verein in London hielt, über die Traumwelt und die wirkliche Welt; er erwähnte die große Rückwirkung, die in den letzten Jahren gegen die materialistischen Theorien des Lebens stattfand. Er scheint zu

glauben, daß die Theosophen und Spiritisten die Hauptförderer von dem sind, was jetzt die geistige Ansicht über den Anfang der Dinge genannt wird. Jedoch haben Schriftsteller, wie Goethe, Emerson und Carlisle doch mindestens ebenso viel zur Evolution beigetragen, wie die Sekten, auf die er in seinem Vortrage hinwies.

Der bei weitem wirkungsvollste Teil seiner Rede war der, in dem er über die erschaffende Macht der Begierde und Gemütsbewegung spricht. Unter anderem führte er die wohlbekannte Tatsache an, daß in die Vorstellung des Menschen allerlei trübe, traurige Bilder kommen, wenn seine Seele furchtsam ist oder niedergedrückt wird; daß jedoch helle, freudige Bilder das Hirn durchziehen, sobald die Seele von Hoffnungen erfüllt ist.

Jede Laune drückt mit der Zeit irgend eine Handlung aus; der Ausdruck auf unserem Gesicht oder in dem Klange unserer Stimme ist ein anderes Beispiel jeder sich äußernden Neigung und Gemütsbewegung.

Die Wahrheit ist nie ein Original, die Wahrheit ist ewig. Alles, was als Original, d. h. als von besonderem menschlichen Ursprung (und daher zeitlich) beansprucht werden kann, ist die besondere Form, in der die Wahrheit gegeben wird. Diejenigen, die bei allem, was sie tun, denken und schreiben, so mühsam nach Originalität suchen, würden sich und anderen oft bessere Dienste erweisen, wenn sie mehr lesen und nachdenken würden, und warteten, bis die wirkliche Begeisterung sie zum Schaffen bringt.

Herr Leonhard Hall, der bereits zwei Artikel über magnetische Heilung in unseren Heften veröffentlicht hat, sandte uns aus seiner eignen Praxis einen Brief über „Murrer“. Wir haben leider nicht den Raum, dieses interessante Schriftstück vollkommen zu veröffentlichen, sondern müssen uns mit einem ganz kurzen Auszug behelfen. Er deutet zuerst darauf hin, daß ein guter Arzt seine Patienten durch seine magnetische Gegenwart und durch herzliche, beruhigende Worte ebenso heilt, wie durch eine Medizin, und fährt dann fort: Wären doch alle Ärzte mit diesen Qualitäten begabt, und wüßten sie richtig anzuwenden.

Wieviel weniger Murrer und Klagende lägen in den Betten der Krankenhäuser.

Viele Patienten werden geradezu in das Grab geängstigt durch die niederdrückende Atmosphäre, die von den Ärzten ausgeht und sich den Kranken mitteilt. Viele zittern vor Angst um die zukünftige Rettung ihrer Seele, womit die armen Kranken gewöhnlich in Furcht erhalten werden. Kein vernünftiger Arzt oder Heilkünstler darf derlei in seinen Anstalten, bei seinen Patienten dulden. Die erste Bedingung, worauf er zu achten hat, ist Freudigkeit und gute Laune.

Die Macht des Geistes über den Körper.

Von Nylere Sueckcip.

Herr Alfred Balfour ist der beste Beweis, wie groß die Macht des Geistes über den Körper sein kann. In seiner Jugend verfügte er nicht über sehr große Körperkräfte, und seine ewig schwankende Gesundheit flößte all denen, die ihn kannten, ständig Besorgnis ein. Selbst sein Studium litt zuerst ein wenig unter seiner zarten Konstitution. Als er in seinem dreißigsten Jahre sein Buch „Über die Grundsteine des Glaubens“ zu schreiben begann, untergruben die eifrigen Arbeiten seine Gesundheit immer von neuem, und er und seine Freunde fürchteten, daß die Lebensdauer, die ihm noch beschieden ist, eine ganz kurze sei.

In seiner äußersten Not fragte er damals einen Arzt um Rat, und dieser weise, vernünftige Mann gab ihm keine Ratschläge, verordnete und verbot ihm nichts, sondern gab als einzige Medizin eine Arbeit an, die sein ganzes Denken, seine ganze Aufmerksamkeit beanspruche, damit die ewige Sorgfalt und das fortwährende Grübeln und Nachdenken über seine körperlichen Leiden ein Ende habe, und sein Körper sich frei entwickeln könne.

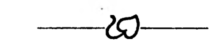
Kurze Zeit nachher wurde Herrn Balfour die Stelle des ersten Ministers von Irland angeboten; ein mühevolles Amt, das die ganze Aufmerksamkeit

eines Menschen beansprucht, und dem eine Reihe von Ministern der ungeheuren Anstrengungen wegen entsagt hatten.

In seinen Kreisen lächelte man darüber, weil man Balfour für einen tüchtigen Gelehrten wohl, nie aber für einen Staatsmann ansah. Doch der neue Minister war beseelt von einem unermeßlichen Ehrgeiz; er ging ganz in seiner Pflicht auf und verwaltete seine Geschäfte kühl und ruhig, doch mit Entschlossenheit und Ausdauer. Die Sorge um sein körperliches Wohl trat bei diesen geistigen Anstrengungen ganz und gar in den Hintergrund; seine ganze Aufmerksamkeit war auf sein geistiges und soziales Fortkommen konzentriert, und so gesundete sein Organismus, ohne daß er überhaupt Notiz davon nahm.

Arbeit ist wahrlich ein Mittel gegen körperliche Leiden. Menschen, die fortwährend ihren Magen beobachten, um zu sehen, welche Speise ihnen zuträglich ist, und welche ihnen schadet; die die Schläge ihres Herzens belauschen und die Atemzüge ihrer Lunge, werden bald schwach und kränklich werden.

Das sicherste Mittel gegen jede Art von Herzbeklemmung, Atemnot und nervöse Schmerzen aller Art ist Arbeit; nicht ein mechanisches, gleichgültiges Verrichten, sondern eine Arbeit, die das ganze Denken, die ganze Aufmerksamkeit beansprucht. Wenn der Körper sich selbst überlassen bleibt, gedeiht er auch; vorausgesetzt, daß die nötige Pflege ihm zuteil wird, ganz allein.



Die Philosophie des Lachens.

Noch ein kurzes Wort über die Philosophie des Lachens: Das Nervensystem arbeitet ununterbrochen, und der Druck des Blutes auf die umschließenden Wände ist ziemlich stark. Nach den interessanten Experimenten, die Bruck angestellt hat, hat es sich herausgestellt, daß ein herzliches Lachen das Blut rascher durch die Adern jagt, den Druck gleichmäßig verteilt und auf diese Weise das Schlagen in den Pulsadern erleichtert. Ein Gefühl der Ruhe und der Erschlaffung kommt auf diese Weise über den Körper, der dann neu gestärkt sich wieder an die Arbeit begeben kann.

Selbst ein künstliches Lachen ist oft schon geeignet, dem Menschen zu helfen und ihn leicht und froh zu machen. Zu diesem Zwecke lehne man den Kopf hintenüber, atme tief ein, und stoße den Atem mit einem hellen, lachenden Klang wieder aus.



Geistige Telepathie.

Der Pianist Joseph Hofmann wurde kürzlich gefragt, ob der Künstler imstande sei, seine eigne Kunst zu genießen. Er antwortete, daß es nur dann möglich sei, wenn man die rechten Zuhörer habe, und das seien diejenigen, die die Musik verstehen, die sie fühlen und mit dem künstlerischen Empfinden sympathisieren.

Er wurde gefragt, wie es möglich sei, das zu konstatieren, da doch wohl alle Zuhörer scheinbar aufmerksam dasitzen und der größte Teil applaudiere.

„Das weiß ich nicht," war seine Antwort. „Ich fühle die Teilnahme, ich fühle das Mitempfinden, und ich kann Ihnen dennoch nicht mitteilen, wieso ich es empfinde."

Ein Strom besteht zwischen dem Künstler und dem Publikum; er gibt ihnen, sie geben zurück; sie fühlen seine Begeisterung und werden gleichfalls begeistert. Das ist die Hilfe, die jeder Virtuose haben muß; das ist das, was ihn veranlaßt, sein Bestes zu geben, und ohne das er es nie zur Künstlerschaft bringen kann.



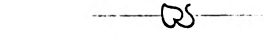
Verdorbene Kinder.

Von William Walker Atkinson.

Viele von uns, die sich mit dem Studium der Charakterentwicklung beschäftigt haben, die über das Entstehen der Gedanken, über die Entfaltung der Seele nachdachten, werden auch bald dazu kommen, sich mit der Entwicklung der Kindesseele zu beschäftigen; sie werden einsehen lernen, daß Kinder nicht nur Nachbildungen Erwachsener sind, daß sie nicht ihre Bewegungen, ihre Mienen, ihre Art, sich zu bewegen, imitieren, sondern, daß sie sehr oft selbständige Wesen sind, die nach ihren eignen individuellen Anlagen handeln.

Wir, die wir über Charakterentwicklung, die Macht der Suggestion nach-

gedacht haben, die wir uns mit Autosuggestion beschäftigen, die wir überzeugt sind von dem Einfluß der Gedanken — wir wissen, daß es viel leichter ist, den Geist eines Kindes, als den eines Erwachsenen zu beeinflussen. Und darum sollten wir beginnen, auf diesem Gebiet unsere Tätigkeit zu entfalten. Die Kindesseele ist ein so reiches Feld und gibt uns so zahlreiche Gelegenheit zur Betätigung unserer Liebe, daß wir alles tun sollten, was in unseren Kräften steht, um Kinder zu nützlichen Gliedern der menschlichen Gesellschaft heranzubilden. Wenn das Menschengeschlecht erst einmal so weit fortgeschritten sein wird, daß es all die Kinder, die unter einem schlechten oder ungünstigen Stern geboren sind, mit Liebe und Sorgfalt behandelt, werden wir zu einem andern System in der Erziehung der Kinder gelangen. Kinder sind suggestiven Einflüssen außerordentlich unterworfen. Man soll Kindern nicht zu häufig sagen: „Tue dies nicht!", sondern ihnen häufiger sagen: „Tue dies!" Man soll den Kindern nicht klar zu machen versuchen, daß dies und jenes ihnen schädlich ist, sondern ihnen lieber mitteilen, was ihnen nützlich ist.



Gebrauche deine eigne Kraft!

Viele Leute denken, daß sie durch einen Wechsel ihrer Umgebung aus ihrer schlechten Lebenslage sich zu erretten imstande sein werden. Viele konzentrieren ihre ganze Kraft darauf, Geld zu erwerben, während andere wieder in Sorgen sind wegen ihres Lebens nach dem Tode. Doch nur ganz wenige sind kühn genug, um ihr Leben nach ihrem eignen Wollen zu gestalten. Nur erkennen sie nicht, daß die Kraft, die in ihnen lebt, der mächtigste Faktor ist, der sie in Stand setzt, das zu erreichen, was sie sich vorgenommen.

Leo Virgo.



Über Diät und Hygiene sind unzählige Regeln ausgegeben worden. Die einzige Vorschrift, nach der ich lebe, um gesund zu bleiben, ist: Denke positive Gedanken, atme so viel frische Luft ein, wie du imstande bist, halte deine Fenster Tag und Nacht offen, wende innerlich möglichst viel frisches Wasser an, sei mäßig in allen Dingen, bewahre eine kühle Überlegenheit und interessiere dich stets für das, was du tust.

Elizabeth Towne.



Die Seele der Blumen.

Eine der ersten Autoritäten auf dem Gebiet der Blumenzucht hat erklärt, daß die Blumen eine Seele haben. Der Duft der Blume ist ihre Seele, und selbst wenn die Blume schon verwelkt und vergangen ist, lebt noch ihre Seele, nicht in der Phantasie der Dichter, sondern in Wirklichkeit.

Der Duft der Blume ist die Seele der Blume, nichts Totes, sondern voll Leben. So merkwürdig es uns auch erscheinen mag, so seltsam es auch in unsern Ohren klingt — die Seele der Blumen scheint niemals zu sterben.

Der Duft der Blumen kann alle möglichen Stadien durchmachen; er kann aus der Blume als Extrakt gezogen werden; er kann für Zeiten verschwinden, aber niemals sterben. Der Duft, der aus den Blüten strömt, enthält einen zauberhaften Reiz.

Zum Ende des Jahres ist der Duft der Blumen beständig, während er im Frühling sich zu wandeln beginnt. Wenn im Mai die Blumen in voller Blüte stehen, erreicht auch der Extrakt, den man lange vorher aus den Blumen gezogen, die höchste Intensität.

Wenn die Blumen in Blüte stehen, duftet auch der Blumenextrakt stärker als vorher; doch wenn sie zu welken beginnen, vergeht der Duft, und wenn sie sterben, duftet der Blumenextrakt nur noch ein wenig. Dieser geheimnisvolle Zusammenhang der blühenden Blume mit dem Extrakt, den man aus ihnen entnommen, bleibt immer bestehen und erneuert sich mit dem neuen Frühling.

Eine kleine Flasche voll Blumenduft enthält die Seele tausender von Blumen; ein paar Gramm Rosenduft die Seele unzählbarer Rosen.



Versuche mit der Kristallkugel.

Von A. Victor.

In der Seele jedes Menschen schlummern so viele Talente und Fähigkeiten, daß unser ganzes Leben nicht ausreichen würde, wollten wir sie alle ausbilden.

Jeder Gedanke, den wir haben, graviert sich gleichsam im Gehirn seinen Weg. Bei öfterem Hervorrufen dieses Gedankens, also bei stetiger Benutzung desselben einmal eingravierten Gedankenweges, fährt sich dieser aus, wird immer deutlicher, und schließlich emanzipiert sich der Gedanke ganz vom Willen und wird rein mechanisch hervorgerufen. Dieses unbewußte Gedächtnis, resp. diese ausgefahrenen Gehirnbahnen sind es hauptsächlich, die in den Werdejahren den keuschesten Jüngling und das sittsamste Mädchen zu Dienern der Gedankenunzucht machen und nicht selten der Sünde in die Arme führen. Diese Beobachtung werden viele an sich selbst anstellen können, und bestätigen, daß die Macht der ausgefahrenen Gehirnbahnen nicht selten direkt Zwangsvorstellungen hervorruft. So kräftig ist das Leben der Gedanken. Der Gelehrte hat fortwährende gelehrte Gedanken, dem Witzbold fallen immer wieder die gelungensten Witze ein, und der Unzüchtige wird selbst bei körperlicher Erschöpfung immer von seinen unzüchtigen Gedanken versucht, wie sehr ihm diese manchmal auch schon zuwider sind. Versuche haben bewiesen, daß jedermann sich das Unterbewußtsein vermittels der ausgefahrenen Gehirnbahnen im guten Sinne dienstbar machen kann. Reine mechanische Gedanken, wie das Zählen, geistloses Auswendigaufsagen usw. lassen sich anfangs am besten dazu verwenden. Sie werden bemerkt haben, daß Sie oft etwas laut vorlasen, während sie dabei an etwas anderes dachten. Korrektoren in Buchdruckereien korrigieren oft ziemlich genau die Druckfehler, während sie sich miteinander unterhalten. — Machen Sie folgenden einfachen Versuch zur Stärkung ihres Unterbewußtseins: Sie sprechen bei einem Spaziergang ganz ungezwungen mit ihrem Begleiter und zählen dabei Ihre Schritte. Lassen Sie sich durch einen ersten und zweiten fehlgeschlagenen Versuch nicht beirren. Dieses Experiment gelingt bei einigem Willen jedem. Später denken Sie sich zwei- bis dreistellige Zahlen (recht lebhaft vorstellen!) und addieren diese, während Sie sich gleichzeitig laut unterhalten oder einen Brief schreiben. Ihr objektiver Geist war durch die Unterhaltung oder das Briefschreiben beschäftigt. Wer hat nun jene Schritte gezählt, jene Zahlen addiert? Offenbar Ihr subjektiver Geist; mit anderen Worten: Ihr Unterbewußtsein.

Haben Sie es verstanden, durch derlei kleine Experimente sich von dem Vorhandensein und dem Funktionieren des Unterbewußtseins zu überzeugen, so können Sie sofort zur Erzielung dieser merkwürdigen Fähigkeit übergehen. Wir meinen das Kristallschauen. Zu vergleichen sind damit die Auflösungen gewisser Rätselaufgaben oder komplizierter mathematischer Probleme im Halbschlaf oder im Traume, deren Ergebnis sich nach dem Erwachen als richtig herausstellt, und die vorher trotz aller Bemühungen uns nicht gelingen wollten.

Um die wertvolle Gabe unseres Unterbewußtseins in uns zu erwecken, benutzt man anfangs ein kleines Hilfsmittel: Eine Kristallkugel, ein in Stirnhöhe aufgehängtes, halb gefülltes Wasserglas (deutlicher: den Wasserspiegel desselben) oder am wohlfeilsten die im Handel bereits erhältlichen, eigens geschliffenen Kristallkugeln.*)

Mattes, seitwärts abgeblendetes Licht, am besten aber das Tageslicht an bewölkten Tagen, sowie vollständige Ruhe und körperliche Gesundheit sind die Vorbedingungen des Gelingens. Selbst ein leichter Kopfschmerz macht den ganzen Versuch illusorisch. Der Beobachtende stellt die Kristallkugel oder den Kristallspiegel vor sich, so zwar, daß das Licht über seinen Rücken auf das Kristall fällt, und verhält sich vollkommen ruhig, während er in den Spiegel schaut. Die ersten Wirkungen der Tätigkeit des Unterbewußtseins lassen sich bei manchem

*) Zu haben im Psychologischen Verlag, Berlin W. Preis Mark 5,— mit vollständiger Anleitung.

sofort wahrnehmen, bei anderen wird es vielleicht eine Viertelstunde bis zwanzig Minuten dauern, bei einigen wenigen gelingt es fürs erstemal gar nicht, sondern erst nach sechs bis acht Sitzungen. Jedenfalls darf man, wenn man ernstliche Erfolge erzielen will, nicht nach dem ersten Versuch gleich die Geduld verlieren.

Wenn man nun so unter günstigen Vorbedingungen ruhig in das Kristallglas schaut, sieht man fürs erste deutliche, vergrößerte oder verkleinerte Spiegelbilder der Gegenstände der Umgebung, bald aufrecht, bald verkehrt, je nachdem sie sich auf der vorderen oder rückwärtigen Seite des Kristalles spiegeln. Bei angestrengterem Hineinsehen, und namentlich dann, wenn man das Blinzeln mit den Augen vermeidet, wird bald der ganze Kristall eine gleichmäßig leuchtende Farbe, zunächst weiß mit farbigen grellen Lichträndern, später rot und dessen Komplementärfarbe, grün, annehmen. Eine schwüle Müdigkeit überkommt den Versuchenden, sein Blick wird trübe und sein Pulsschlag geht möglicherweise in Erwartung des Kommenden rascher als sonst. Ist man in dieses Stadium angelangt, dann braucht man auf weitere Erscheinungen nicht lange mehr zu warten. Bald überzieht sich der Kristall mit einem milchigen Nebel, der sich der Umgebung mitzuteilen scheint, bald aufdunkelnd, bald wieder verwehend. Formlose Phantome bewegen sich von rechts nach links und umgekehrt. Anderen erscheint in diesem Moment der Kristall möglicherweise ganz schwarz, und auf diesem schwarzen Grunde bewegen sich fürs erste noch formlose Figuren. Alsbald nehmen dieselben aber bestimmte Gestalten an, und es erscheint ein Bild, eine kleine Innenwelt, die sich wie eine verblüffende Zauberei ausnimmt. Die Größe des Bildes hängt von der Größe des benutzten Kristalles ab, die Deutlichkeit ist aber immer größer, schärfer, als sonst bei unbewaffneten Augen, gleichsam als ob man durch eine Lupe blicken würde. Gestalten und Gesichter verschiedenster Art kommen und gehen, vornehmlich Erinnerungs- oder Phantasiesituationen, gerade wie im Traume. Der Beobachtende ist sich durchaus bewußt, nicht zu schlafen, und meint, die Phantome im Kristallglase wirklich zu sehen. Die wahre Erklärung aber lautet dahin, daß die Wirkung, die von der Kugel auf den Sehnerv ausgeübt wurde, gleich wie beim Hypnographen, sich auf das menschliche Gehirn übertrug und daselbst die Gabe des Hellsehens erweckte, die latent schlummerte, und deren sich der Experimentierende bis dahin kaum bewußt war.

Gleich wie es unter den Träumen Wahrträume gibt, die Zukünftiges auf die Gegenwart projizieren, so auch gibt es unter den Kristallgesichten manchmal scheinbare Enthüllungen der Zukunft, — scheinbare sagen wir, — denn der Leser weiß bereits, daß die mathematisch präzise Schlußsicherheit des Unterbewußtseins oft Faktoren in Rechnung zieht, die der wache, denkende Mensch außer acht läßt, und daß gerade diese sich dann als die ausschlaggebenden und bestimmenden erweisen.

Die Deutung der Kristallvisionen als Offenbarungen der Zukunft beruht meistens auf mangelhafter Erinnerung, die eine Übereinstimmung des wirklich Geschauten und des später Erlebten annimmt, oft dort, wo sie in Wirklichkeit gar nicht besteht. Prophetische Kräfte äußern sich also beim Kristallschauen nicht. Dagegen lassen sich die Vergangenheit, und zwar auch vergessene Tatsachen der Vergangenheit sehr gut durch das Kristall auf die Gegenwart projizieren, so zwar, daß durch das Kristallschauen eine eminente Herabminderung der so oft störenden Vergeßlichkeit erzielt werden kann. Ein interessantes Beispiel dieser Art hat eine junge Engländerin, Miß Goodrich, die unter dem Pseudonym Miß X. bekannt ist, aufgezeichnet: „Ich sehe," so schreibt sie, „im Kristalle ein Stück dunkle Mauer, von einem Jasminstrauch bedeckt, und frage mich: Wo kannst du dies gesehen haben? Ich entsinne mich nicht, an einem solchen Platze, der doch in den Straßen Londons nicht gerade häufig zu finden ist, gewesen zu sein und nehme mir vor, morgen denselben Weg zu gehen, den ich heute ging, und auf solche Mauer acht zu geben. Der nächste Tag bringt mir die Lösung des Rätsels. Ich finde wirklich die Stelle, und erinnere mich nun auch, daß ich von einem Gespräche mit meinem Begleiter ganz in Anspruch genommen war, als ich am vorhergehenden Tage an der Mauer vorbeiging." Ein anderes Mal gelang es beispielsweise Miß Goodrich durch Befragen des Kristalles die vergessene Adresse eines Herrn, an den sie einen Brief zu richten beabsichtigte, zu er-

fahren. Sie sah auf dunklem Grunde mit weißen Buchstaben das Wort: „Hibb's House", welches sich als die richtige Adresse erwies.

Zum großen Teile enthalten die Kristallvisionen allerdings meist nichts Auffälliges. — Erinnerungsbilder, die bereits der Vergessenheit anheimfielen, oder die zwar aufgenommen, aber ohne deutliches Bewußtsein im Geiste herumgetragen wurden, sind ihr gewöhnlicher Inhalt. Interessant ist es, daß man auf diesem Wege vom Kristallschauen leicht zum Hellsehen ohne jegliches Hilfsmittel fortschreiten kann. Oft kommen derlei Erscheinungen im Traume, ja selbst im wachen Zustande vor, wenn man sich längere Zeit mit der Materie beschäftigt hat (vergl. Theorie von den ausgefahrenen Gehirnbahnen), weitaus am häufigsten jedoch während des Halbschlafes, vor und nach der nächtlichen Ruhe. Hier schläft nämlich der objektive Geist, während der regere subjektive als Phantasie, als Halbtraum oder Hallucination sein Spiel treibt. Dunkelheit, Erschrecken oder plötzliches Erwachen fördern diese Fähigkeiten. Manchmal greifen sie vom Gesicht auch auf andere Sinnesorgane über. Der Ruhende meint, geflüsterte Worte zu hören, fühlt sich oft wie von Gespensterhänden betastet und leitet daraus allerhand törichte und abergläubische Vorstellungen ab, die ihn ängstigen und beunruhigen. Den wahren Grund aber muß er, wie immer, in sich selbst suchen. Furchtgedanken gebären Furchtgedanken, nach dem Prinzip: „Gleiches zieht Gleiches an". Darum weg mit ihnen!



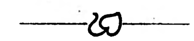
Wahre Heilung.

Von Ursula Gestefeld.

Viele, die durch ihre „Behandlung" ihren Mitmenschen helfen wollen, sind oft erstaunt über ein einfaches Mittel, das einen außerordentlichen Erfolg hat.

Der traurigste Fehler, der jemals bei der Behandlung von Kranken gemacht wurde, ist der Glaube, daß die Hilfe gleich für alle Zeiten vorhält. Es ist unmöglich, den Patienten ein für alle Mal von seinen Leiden zu befreien, trotzdem es immerhin möglich ist, daß eine einmalige Behandlung der Krankheit vollständig entgegenarbeitet — so ist es dennoch nicht anzunehmen, daß dieses Mittel allein genügt. Wenn ihre geistige Beschaffenheit und Gedankenrichtung nicht durch den Willen regiert ist, so kommt es oft genug vor, daß ein Leiden, das fast vollständig geheilt ist, wieder von neuem beginnt. Würde man das berücksichtigen, so würden viele, die den „Neuen Gedanken" Extravaganz vorwarfen, und die immer versuchten, unsere Heilmethoden lächerlich zu machen, ein besseres Verständnis entgegenbringen.

Selbstzucht, Selbstbeherrschung und starker Wille sind die ersten Schritte zur Selbstheilung, und erst wenn man imstande ist, sich selbst zu heilen, wird man in die Lage kommen, anderen zu nützen. Das ist der einzig richtige Weg, den man zum Zwecke der Selbstheilung beschreiten kann.



Gedanken und Atem.

Von Eleanor Kirk.

Durch die Vereinigung von Gedanken und Atem können wir mehr als auf irgend einem andern Wege dazu gelangen, Glück und Gesundheit zu erreichen. Mit Aufbietung unseres Willens und mit vollem Bewußtsein sollen wir tief einatmen, dabei unseren Geist nur auf Harmonisches und Schönes konzentrieren, so daß die alten Lebensgewohnheiten gleich einem Traum darunter verschwinden. Man atme durch die Nasenlöcher tief und langsam ein, und atme noch langsamer stoßweise aus. Während des Ausatmens lasse man seine Gedanken ruhen. Man atme nur dann, wenn man sich im Zustande der Ruhe befindet. Wenn du im Begriff bist, durch böse Worte jemand zu verletzen oder wenn du durch böse Worte verletzt wirst, so nimm, bevor du eine Silbe aussprichst, einen langen, tiefen Atemzug, atme langsam aus, und rede nicht eher, bis deine Gedanken sich vollständig beruhigt haben.

Diese Art zu atmen und daran zu denken, ist ein Schutz in jeder Lebenslage. Sie gibt dir Kraft, sie gibt dir Macht und sie läßt dich im Zustande der Hoffnungslosigkeit freier und heller in die Welt sehen.

Gedankenkraft und Hypnotismus.

Von D. Nelson.

Unzertrennlich voneinander sind die Kraft der Gedanken und die Kraft der Hypnose, denn die Gedanken sind der Schlüssel zu jeglichem Erfolge.

Die Geheimnisse der Hypnose, all ihre wunderbaren Wirkungen haben ihren Grund in den Schwingungen der Gedanken. Vielfach wurde die Frage aufgeworfen, was eigentlich die Wirkungen in der Suggestion hervorbringt, und auf all dieses kann man nur die eine Antwort geben, daß die Mittel zur Erreichung einer intensiven Hypnose einzig und allein darin bestehen: zu glauben, was man sagt und den Worten den nötigen Nachdruck zu verleihen.

Wir können die Hypnose längere Zeit üben, indem wir sie als eine Bejahung, als einen Befehl auffassen, einen durchaus positiven Gedanken, in den wir unser Vertrauen setzen. Auf diese Weise werden wir die Kraft zu unsern suggestiven Einflüssen gewinnen. Wohl können wir nur dazu kommen, indem wir unsere Gedankenkraft üben. Vergegenwärtigen wir uns nur immer, daß Gedanken Dinge sind. Indem wir unsere Suggestion anwenden, verwirklichen wir unsere Gedankenkraft, so daß sie jederzeit wirksam sein wird. Der Gedanke muß durch die Worte hindurchscheinen.

Eine erfolgreiche Hypnose kann immer erst auf dem Wege der Suggestion erreicht werden, und die Suggestion hängt von der Kraft der Gedanken ab. Die Gedankenkraft ist der Weg zum Erfolg; Gedankenkraft ist die Stufe zum Glück. Nur nicht zögern, nur nicht zaudern; der, der auf halbem Wege stehen bleibt, der zögernd vor den Pforten steht, hat schon alles verloren.

Gedanken sind lebende Dinge, und die logische Überlegung ergibt, daß derjenige, der voll Zweifel an ein Unternehmen herangeht, auch nur ein zweifelhaftes Resultat erzielen wird.

Gedankenkraft ist die Stufe zum Erfolg, der Weg zum Ziele, das Mächtigste auf Erden; dasjenige, das uns erreichen läßt, was immer wir zu erreichen wünschen. Darum denke, daß du beherrschest, was du zu beherrschen wünschest. Denke, daß du deine Illusionen verwirklichen kannst. Denke, daß es in der Macht deines Willens liegt, Unheil und Krankheit von dir abzuwenden; denn, wenn du willst, ist der Sieg dein.



Etwas über Telepathie.

Der Herausgeber des „Licht" sagt über die Telepathie: Sobald wir einem Naturgeheimnis gegenüberstehen, sind wir ebenso ängstlich und hegen ebenso viel Zweifel, wie die Laien einerseits und die Buchstabengelehrten anderseits. Wir können uns gar nicht daran gewöhnen, daß die Natur keine Gauklerin, sondern daß sie eine wunderbare Künstlerin ist. Sie ist ohne Grenzen, und wir ahnen ihre Größe nicht. Und wenn hie und da Menschen auftauchen, die uns klarmachen wollen, daß alle Telepathie, alle Gedankenübertragung okkultistisch ist, weil es übernatürlich ist, so müssen wir zugeben, daß es einzig und allein der Schaden der Leute ist, die das behaupten.



Die beiden Ströme.

Der menschliche Körper besitzt einen positiven und einen negativen magnetischen Strom. Der positive Strom befindet sich rechts, der negative auf der linken Seite des Körpers. Folgendes Beispiel soll meine Behauptung beweisen:

Nimm zwei Streifen dickes, trockenes Papier, lege sie auf das rechte Bein und reibe sie zwei- bis dreimal mit der rechten Hand. Wenn du versuchen wirst, sie zu trennen, so wirst du finden, daß sie aneinander hängen; das Gleiche wird geschehen, wenn du sie auf dem linken Bein mit der linken Hand streichen wirst. Wird man hingegen jeden Streifen besonders bearbeiten, so werden sie sich nicht mehr anziehen, sondern abstoßen.

Dr. Charles Tuckett.



Lebenskraft.

Von Helen Wilmans Post.

Alles, was wir verlangen, konzentriert sich in dem einen Wunsch nach mehr Wissen. Mehr Wissen läßt uns tätiger werden, und diese Tätigkeit läßt uns glücklicher werden; läßt uns nicht unter den Folgen des Alters leiden und läßt den Tod als etwas durchaus nicht Selbstverständliches erscheinen. Und wie leicht ist es doch, Kenntnisse zu erwerben. Sie bieten sich dem ernst Strebenden geradezu an, und ihr Vorhandensein schafft Lebenskraft. Lebenskraft heißt mehr Leben, und mehr Leben bedeutet so viel, wie weniger Unglück, weniger Schwäche und ein weites Hinausschieben des Todes.

Lebenskraft löscht die Linien und Runzeln des Alters aus dem Gesicht; läßt das Rot der Jugend auf den Wangen leuchten und die Augen in einem helleren Lichte strahlen. Sie verleiht dem Menschen eine ungeheure Überlegenheit dadurch, daß sie die Kraft der Jugend mit den Erfahrungen des Alters vereint. Es gibt nichts in der Welt, das ein Mensch, der voll ist von Lebenskraft, nicht erreichen könnte. Das Nichtvorhandensein der Lebenskraft verhindert uns am Sehen, am Wissen, am Tun und Sein, drückt uns mit unserm Angesicht zu Boden und läßt das Gewicht der ganzen Welt auf unsern Schultern lasten.

Nur die Kenntnis der Macht des Geistes ist imstande, uns von all dem zu befreien, was uns zu Boden drückt. Groß ist die Kraft des Lebens über den Tod, und folgendes kleine Beispiel, das einer Zeitung entnommen ist, mag imstande sein, die Kraft des Lebens zu illustrieren.

„Zwei große Pilze wuchsen durch einen festen Asphaltboden, und Herr M. P. Stein, der Besitzer dieses Hauses, erzählte, daß er beobachtete, wie eines Tages sich in dem vollständig glatten Boden zwei kleine Hügel bildeten. Erst konnte er sich diesen merkwürdigen Umstand nicht erklären, aber bei näherem Hinschauen merkte er, daß zwei Pilze sich auf diese Weise ihren Weg ins Freie bahnten.

Zwei Zoll hoch waren die Pilze bereits gewachsen, und nur an dieser einen Stelle war der Asphalt durchbrochen. Tausende von Leuten gingen, um sich dieses Naturwunder anzusehen."

Die Macht des Lebens über den Tod will dieses Beispiel erläutern; die Macht des Willens über das Nichtwollen, die Persönlichkeit über den Durchschnittsmenschen. Denke darüber nach, ob du etwas finden kannst in der Welt, über das der Wille zu siegen nicht imstande wäre.

Erfolg und Religion.

Man kann durchaus nicht die Behauptung aufstellen, daß alle religiösen Menschen Schwärmer und Träumer seien. Sie alle streben nach Reichtum und Erfolg, nur mit dem Unterschiede, daß die Erwerbung des Goldes ihnen nur Mittel zum Zweck, und nicht Selbstzweck ist.

In dem Leben wahrhaft religiöser Menschen ist System und Streben. Ihr Geist ist rein, ihr Ehrgeiz lauter, und alle ihre Kräfte weihen sie dem großen Unbekannten, der Macht des Unsichtbaren, der ihnen wiederum Trost und Hoffnung verleiht, der sie voll Zuversicht in die Zukunft blicken läßt. Und auf diese Art ist die Macht des heiligen Geistes groß, bedeutend und machtvoll.

F. H.

Ein „Guten Morgen!"-Wunsch.

Von Elizabeth Towne.

Guten Morgen! Welch herrliche Vorstellung weckt das Wort in unserm Geist. Goldner Sonnenschein, leuchtende Strahlen, die auf Millionen von Menschen fallen, ihre Herzen erleuchten und ihren Kummer verscheuchen. Guten Morgen allen denen, deren Herzen sich der Sonne des Lebens zuwenden.

Ich bin die Sonne des Guten. Gerade so wie die grüne Erde ihr Angesicht der Sonne zuwendet, so müssen wir unser Antlitz zur Sonne erheben und sagen: „Ich bin die Sonne."

Wir leben in einer Welt des Seins und in einer Welt der Tat. Zu lange haben wir uns und andere nach dem dunklen Licht, das über uns lag, beurteilt. Wir hatten keine Hoffnung, daß wir imstande sein würden, etwas zu leisten, was Hinz und Kunz nicht

schon geleistet hätten; wir glaubten, daß nichts Neues unter der Sonne ist, und daß keine Aussichten für uns da sind.

Wo die Sonne scheint und die Jugend ewig ist, ist die ideale Welt, und in dieser idealen Welt sind wir mächtig, wenn wir mächtig sein wollen.

Ich kannte einst einen Menschen, der seit 22 Jahren Buchhalter in einem Geschäfte war und seit 22 Jahren sein kleines Gehalt bezog. Heute, da der Zusammenbruch der Firma gekommen ist, ist der Mann 45 Jahre alt und vollständig verbraucht; denn die Ideale seiner Jugend sind gestorben in dem Bestreben, seinen notdürftigen Lebensunterhalt zu erwerben.

Und dennoch sollte es nie zu spät sein, in die Welt des „Ich bin", in das Reich der strahlenden Sonne zurückzukehren. Wir können erreichen, was wir zu erreichen wünschen, und wir sollten nie aufhören, uns zuzurufen:

„Ich bin die Macht!
Ich bin die Liebe!
Ich bin weise!
Ich bin, was ich zu sein wünsche!"

Dann wirst du dein eignes Selbst in deinem Handeln erkennen.



Geistige Wege.

Von William Walker Atkinson.

Der menschliche Geist ist fortwährend bemüht, neue Wege zu finden, und dennoch gehen die meisten Menschen lieber auf den ausgetretenen Pfaden, als daß sie die neuen Bahnen beschreiten. Es scheint, daß sie die gewohnten Wege, auf denen sie Jahr für Jahr dahinschreiten, und die bereits ausgetreten sind, bevorzugen, anstatt daß sie die Steine und das Gestrüpp, das jede neue Bahn verunreinigt, aus dem Wege räumen. Haben die einen oder die anderen jedoch die Disteln und das Unkraut ein wenig entfernt, haben sie die Wege, die ihnen Vorteile bringen, geebnet, dann finden sich bald eine Anzahl von Menschen, die den Mutigeren auf ihren Pfaden folgen.

So bewundere ich immer den Geist von Napoleon Bonaparte. Als viele Mitglieder europäischer Fürstenhäuser ihm vorwarfen, daß die Reihe seiner Ahnen gar so klein sei, antwortete er: „Ahnen? Unsinn! Ich bin der Vorfahre meines Hauses. Jede Familie ist zuerst von einem gegründet worden; ich habe eine königliche Familie gegründet!"

Wenn wir uns nicht frei machen können von den althergebrachten Vorurteilen, mag es uns häufig genug passieren, daß wir Menschen, die längst nicht unsere Fähigkeiten besitzen, höher stellen als uns selbst. Und daß wir uns vor Autoritäten beugen, deren Ruf vor hundert Jahren begründet wurde, und die uns vielleicht heute nur ein mitleidiges Lächeln abzwängen. Das, was unsere Väter uns überliefert haben, muß nicht unbedingt gut sein; denn unsere Vorfahren waren doch nicht bessere Menschen als wir. Ich sage durchaus nicht, daß alles, was alt ist, unbedingt schlecht ist; ich protestiere jedoch dagegen, daß etwas gut ist, nur weil es überliefert ist. Wir mögen wohl von den Erfahrungen profitieren, und auf Grund der Erfahrungen ein Leben bauen, damit es nicht jenen modernen Gebäuden gleiche, die da einstürzen, noch ehe sie beendet sind, weil ihr Grund ein unsicherer ist. Laß die Dinge von heute nicht schlechter sein, als die von gestern, und laß die von gestern denen von heute nicht nachstehen!

Niemand hatte mehr Respekt vor seinem Vater als ich vor dem meinen, und dennoch konnte ich mich nie zu dem Glauben aufschwingen, daß all das, was für meinen Großvater gut war, auch gut genug ist für mich. Die Kleidung meines Großvaters mag wohl sehr schön gewesen sein, dennoch ziehe ich es vor, meine eigne zu tragen. Es ist töricht, an einer Sache zu hängen, die nur durch das Alter geheiligt ist, wenn man viel Besseres und Schöneres zu kaufen bekommt. Und es ist ebenso töricht, Kinder glauben zu machen, daß für sie das gut genug ist, was für ihren Vater gut genug war. Fürchte dich nicht, auf neuen Wegen zu wandeln, wenn die alten dir nicht mehr behagen.

Ich will nun etwas über die Pfade reden, die wir uns selbst jeden Tag machen.

Die Dinge, über die wir täglich nachdenken, bilden gewissermaßen schon einen Weg, den wir beschreiten. Und sind wir erst eine Zeitlang auf dem Wege gegangen, so wird er uns immer vertrauter, und immer leichter werden wir den Weg finden. Natürlicherweise ziehen wir es vor, auf den Pfaden zu gehen, die uns die wenigsten Hindernisse bieten, und der geistige

Pfad, den wir beschreiten, wird immer der sein, der uns geebnet ist. Etwas, was wir bereits getan haben, ist leicht für uns, und es ist leichter, eine Arbeit zu verrichten, mit der wir uns lange Zeit im Geiste beschäftigt haben, als eine Arbeit, die ganz plötzlich uns vorgelegt wird.

Ich habe mit Menschen gesprochen, die großen Versuchungen und Verführungen erlegen waren, und sie gestanden mir zu, daß die Lust, etwas Verbotenes zu tun, um so stärker wurde, je öfter sie daran gedacht hatten.

Die Worte des großen Dichters sind eine Bestätigung dessen:

„Das Laster ist ein Ungeheuer mit grausigem Gesicht,
und hassen sollen wir's, und unser Aug' vor ihm verschließen.
Sobald wir ihm vertraut ins Angesicht sehn,
ertragen wir's geduldig, um es voll Freuden einstmals zu begrüßen."

Alle Menschen, die jemals einen Diebstahl begangen haben, haben zuerst die Möglichkeit eines Diebstahls erwogen, dann dachten sie über den besten Weg nach, malten sich im Geiste alles aus, um dann das Verbrechen zu begehen. Sie alle sahen der Ausführung wahrscheinlich zuerst mit der gleichen Angst entgegen. Doch der Weg, den sie sich im Geiste gebahnt hatten, war so verlockend, daß sie nicht widerstehen konnten. Die Gedanken nehmen eine Form an und zwingen den Menschen, zu handeln.

Die geistigen Wiederholungen, d. h. die wiederholte Vorstellung von Begriffen, lassen einen Gedanken sehr rasch zur Tat reifen. Dies gilt für die positiven und für die negativen Gedanken gleich. Ein Mensch, der sich fortwährend zurückgeschlagen und besiegt fühlt, wird den Glauben an seinen Erfolg bald verlieren, und Menschen, die bald zu Anfang ihres Unternehmens Glück haben, werden bis zum Schluß vom Glück begleitet sein.

Ich glaube, daß Menschen, die zu einem Ziele gelangt sind, die einen Erfolg gehabt, sich ihre Arbeit unzählige Male in ihrem Hirn vergegenwärtigten, und ich glaube, daß diejenigen, die siegreich den Verführungen widerstehen, sich zu Zeiten schwerer Prüfung stark und kräftig fühlen werden.

Ich glaube, daß Menschen, die an allem ein „Wenn" und „Aber" finden, auch jederzeit auf Hindernisse stoßen. Der, der überall Unannehmlichkeiten sucht, wird auch überall Unannehmlichkeiten finden.

Haben wir eine Aufgabe zu vollenden, so sollen wir unsere ganze Kraft mit vollem Bewußtsein dazu anwenden. Wir sollen für uns die besten positiven Gedanken erwählen, und unser Hirn damit erfüllen. Wir sollen unser Denken nicht mit negativen Gedanken belasten und überzeugt sein, daß ein positiver Gedanke mehr Wert hat, als ein Dutzend negativer.

Darum will ich euch nur sagen: Geht nicht auf den ausgetretenen Pfaden der Angst und Furcht; seid nicht zufrieden mit Wenigem, sondern suchet in die Höhe zu streben, immer Neues zu erreichen und neue Pfade zu finden!

Über das Fasten.

Das Fasten ist von jeher der Begriff einer religiösen Handlung und jetzt in der Neuzeit, da man fortwährend nach neuen hygienischen Mitteln sucht, um den menschlichen Körper gesunden und erstarken zu lassen, ist man zu dem Resultat gekommen, daß die Menschen zu viel essen. Die Verdauungsorgane müssen einige Tage geschont werden, damit sie später mit neuen Kräften arbeiten können, und das kann nur geschehen, wenn wir einige Tage ohne Nahrung bleiben.

Rev. Albert E. George.

Das Allheilmittel.

Liebe ist ein Mittel gegen alle Krankheiten, gegen Sorgen, Kummer, Leiden; nichts ist imstande, diesem mächtigen Faktor zu widerstehen. Wer nicht liebt, kann weder heilen, noch geheilt werden. Wahre Liebe, ohne Selbstsucht und Selbstzweck bringt Glück und Segen.

Liebe gleicht der Sonne, die strahlt und wärmt. Eleanor Kirk.

Liebe zwingt eine Welt, Haß macht dir das Leben unerträglich.

Experimente im Hellsehen.

Einer unserer Leser hat außerordentliche interessante Experimente im Hellsehen angestellt und vorzügliche Erfolge damit erzielt.

Nun nennt man ja allerdings sehr oft etwas Hellsehen, was nur Telepathie ist, wobei die Bedingungen sehr günstig sind, und man glaubt, etwas Außerordentliches schauen zu können, während sich dem Hirn nur die Eindrücke anderer Personen mitteilen. Bei dem eigentlichen Hellsehen scheint der Geist den Körper zu verlassen; der Hellsehende erhält etwas Überirdisches, zeit- und raumlos scheint er zu werden, und alle seine Sinne sind auf den einen Punkt gerichtet.

Der Herr, der uns über die Experimente berichtete, ist eine bekannte Persönlichkeit, dessen Namen wir auf seinen Wunsch verschweigen. Wir sind jedenfalls, da wir ihn persönlich kennen und schätzen gelernt haben, von der Wahrheit seiner Angaben durchaus überzeugt. Sein Schreiben lautet im Auszug folgendermaßen:

„Ich habe die Experimente, von denen ich Ihnen bereits kürzlich schrieb, fortgesetzt, und ich habe folgende Resultate damit erreicht. Vor einigen Wochen veranlaßte ich meine älteste Tochter zur Hellseherei, befahl ihr, sich im Geiste zu einem ihr völlig unbekannten Volksstamm zu begeben, und mir dann von den Lebensgewohnheiten dieser Leute zu berichten. Nach Verlauf einer Viertelstunde erzählte sie mir von einem Volke, das weder der orientalischen, noch der malayischen, noch der Negerrasse angehört. Die Männer tragen einen Gürtel, der aus Fellen und Blättern gewebt ist; sie kennen keine Waffen, und sie töten die Tiere durch Steinwürfe. Ihr Brot backen sie an der Sonne, d. h. sie lassen es an der Luft dörren; ihre Kinder spielen mit den Tieren ohne Furcht und Scheu; ihr Wortschatz ist ganz gering; einige Gaumenlaute, einige Silben bilden ihre Sprache, mittels deren sie sich jedoch verständigen können; sie erwerben ihren Unterhalt durch Fischzucht und nähren sich größtenteils von Fischen, da sie mit der Waffe kaum umzugehen wissen."

Kurze Zeit später las ich in einer Zeitung, dem „New York Independent", von einem Volksstamm, den man erst vor ganz kurzer Zeit in einem unerforschten Teil der Erde entdeckt hatte. Mein kleines Töchterchen kann unmöglich vorher irgend eine Notiz darüber gelesen haben.

Nach einigen Tagen gab ich meiner Tochter eine ganz gewöhnliche Glasschüssel, ließ sie hineinblicken und fragte sie, was sie darin sehe. Sie antwortete mir:

„Ich sehe ein großes Haus, das ganz aus Stein gebildet ist; ein Mann, in einem sonderbaren Kleid sitzt darin und spielt auf einem Instrument und singt dazu."

Ich entnahm der weit ausführlicheren Beschreibung, daß es sich um einen alten Tempel handelt, in dem ein Priester seine Loblieder singt.

Später teilte sie mir mit, „sie sähe einen festlich geschmückten Tisch; eine Dame in einem eleganten Kleide sitzt davor, und neben ihr steht ein Herr." Plötzlich begann mein Kind zu weinen und die Vision verschwand. Meine Tochter weiß nichts von ihrer Gabe, und doch kann sie hellsehen.



Bade deine Füfse!

Ein berühmter amerikanischer Arzt gibt als Hauptmittel, um gesund zu bleiben, den Rat, täglich seine Füße in kaltem Wasser zu baden. Täglich soll man ein Fußbad nehmen; erst zwei Zoll, dann soll das Wasser drei und vier Zoll hoch sein. Man soll die Unbequemlichkeit nicht scheuen und drei bis vier Minuten dazu verwenden.

Hühneraugen können auf solchen Füßen nicht wachsen, die Nägel können nicht ins Fleisch einwachsen, die Füße werden nie wund, und Hornhaut kann sich nicht auf der Sohle bilden. Die wilden Völker, die immer barfuß gehen, haben niemals ein Fußleiden aufzuweisen, und die zivilisierte Bevölkerung hätte weniger Schmerzen, wenn sie ihre Füße richtig behandeln würde.

Unsere Zukunft hängt von dem ab, wie grofs unsere Mitteilsamkeit über die Vergangenheit war.

Wissenschaft und Natur.

Der Herausgeber des „Pfadfinders", der vielfach mit Größen der Wissenschaft verkehrt, sagt:

Einer der bekanntesten und ausgezeichnetsten Ärzte, der sich mit dem Problem der Tuberkulose beschäftigt hat, kam nach Colorado, um selbst geheilt zu werden.

Er selbst gibt zu, daß in der Medizin oder in den Methoden, die von Ärzten entdeckt sind, keine Heilung zu finden ist. Und so wollte er versuchen, was er auf dem Wege der Natur erreichen könnte. Dreißig Tage lang wollte er fasten und nur wenig Wissenschaft während der Zeit in sich aufnehmen, und dann wird er mehr wissen, als er jemals vorher gewußt hat.



Behandlung von Unglücksfällen.

Von James Braid.*)

Die folgenden Fälle, die ich anführe, sind Beweise dafür, wie schmerzhafte Erkrankungen der Muskeln die Lähmungserscheinungen der Glieder zur Folge hatten, durch meine Theorien gesundeten.

Am 6. November 1842 konsultierte mich Herr J. J... Er war vor fünf Monaten vom Pferde gestürzt; er hatte sich schwer am Schienbein verletzt und befand sich in einem Zustand völliger Melancholie. Zwei Wochen lang hat er zu Bett gelegen und konnte sich, nachdem er so und so viele Medikamente eingenommen hatte, unter großen Schmerzen mühsam mit Krücken vorwärtsbewegen. Bei der Konsultation wurde von dem Arzt festgestellt, daß seine Hüfte ausgerenkt war, und nach langer Behandlung konnte er mit Hilfe eines Stockes sich schwer in den Zimmern bewegen. Als ich am 6. November 1842 zu ihm gerufen wurde, waren die Schmerzen nicht mehr groß, jedoch er war vollständig lahm. Das Knie stand ihm heraus, und wenn er ohne Hilfe des Stockes gehen wollte, wurde sein Körper bei jedem Schritt so sehr von rechts nach links geworfen, daß seine Schritte immer kleiner wurden, und daß der Patient den Eindruck eines Paralytikers machte. Meine Meinung, daß diese Art der Krankheit nur durch meine Methode zu heilen sei, sollte sich bald bestätigen. Nachdem ich ihn sechs Minuten lang behandelt hatte, erhob er sich und war sichtlich überrascht, wie schmerzlos seine Bewegungen waren. Am nächsten Morgen behandelte ich ihn noch einmal, und er war so vollständig befreit von der Lähmung und von den Schmerzen, daß er mich fragte, ob ich es für nötig halte, daß er zu seinen Ausgängen einen Stock mit sich nehme. Noch drei Tage lang behandelte ich ihn, und der Erfolg davon war, daß er vollständig geheilt war, und wie jeder andere Mensch seine Glieder gebrauchen konnte. Ich hatte ihm weder innerlich, noch äußerlich Medizin gegeben; trotzdem fühlte er sich so wohl, daß er nie mehr meine Hilfe in Anspruch nehmen brauchte.

Herr J. St..., 68 Jahr alt, konsultierte mich am 8. November 1842 wegen eines schmerzhaften Leidens an der Schulter, das von einem Schlag herrührte, den er vor zwei Monaten bekommen hatte. Vorher war er in der Behandlung von zwei berühmten Professoren, jedoch hatte er an dem Tage, da er meine Hilfe in Anspruch nahm, so heftige Schmerzen im Arm, daß er sich nicht einmal allein ankleiden konnte. Nachdem ich ihn einige Minuten behandelt hatte, konnte er bereits den Arm in die Höhe strecken, und nach einer nochmaligen Hypnose kehrte die Kraft zurück, und mit der Kraft die Beweglichkeit. Am Sonnabend, den 12. November, verließ er mein Haus vollständig geheilt, so daß er seinen Geschäften nachgehen konnte. Der Patient und sein Sohn bescheinigten mir die Richtigkeit meiner Angaben.

*) Siehe Seite 162 u. 163.

Übertriebene Autosuggestion.

Von Sydney Flower.

Eine gnädige Vorsehung hat bestimmt, daß im Verhältnis des Grades der Unfähigkeit, die in jedem Menschen ist, sich anderseits sein Selbstbewußtsein entwickelt, damit er sich gegen die Schläge, die er von der Welt bekommt, einerseits verteidigen kann, und damit anderseits sein Selbstbewußtsein nicht zu groß wird, wenn er hie und da unfähig ist, etwas zu erreichen. In uns allen lebt ein Drang, uns zu überschätzen. Sobald wir durch Lob einigermaßen verwöhnt werden, kommen wir bald dazu, uns für weit mehr zu halten, als wir sind; uns alle möglichen Eigenschaften zuzusprechen; uns mindestens für einen Apollo, resp. eine Venus zu halten, und uns den größten Männern gleichzustellen. Doch liegt das weniger an uns, als an einem rückhaltlosen Lob, das uns von andern zuteil wird, und das die Selbstkritik in uns tötet.

* * *

So kann es uns leicht passieren, daß wir uns in einer Gesellschaft durch unsern Gesang blamieren, wenn wir den begeisterten Aufforderungen Folge leisten, und wenn wir das Lachen für Beifall und nicht für Ironie halten. Oder wir geben in einer Erzählung, die wir vorlesen, unser Innerstes preis und glauben, daß die Tränen, die in den Augen unserer Zuhörer sind, von Rührung und nicht von unterdrücktem Gähnen stammen.

* * *

Merkt ein harmloser Mensch, daß er das Objekt des Gelächters gewesen ist, so kann diese Offenbarung eine außerordentlich schlechte Wirkung auf seinen Charakter hervorbringen. Er wird bitter, vergrämt, seine Eitelkeit ist aufs empfindlichste getroffen, und ein solcher Mensch kommt leicht dazu, seine Schaffenslust völlig zu verlieren. Nur solche, deren Hauptzug Humor und Philosophie sind, setzen sich darüber hinweg. Doch die Mehrzahl der Menschen wird für ihr Leben lang gekränkt und bitter bleiben. Darum ist es besser, stillschweigend darüber hinwegzugehen, als einem Menschen Kummer zu bereiten, denn wir haben wahrlich genug traurige Menschen auf der Erde.

* * *

Wenn es wahr ist, daß wir durch Helfen unsern Charakter entfalten, so haben wir hierbei die günstigste Gelegenheit. Warum sollen wir eine Geschichte, die wir dreimal gehört haben, nicht fünfmal hören. Zahlreiche Menschen, die einmal eine Heldentat begangen, werden dadurch, daß sie sie oft erzählen können, angefeuert, bald wieder eine neue zu leisten.

* * *

Und gerade diese sind die liebenswürdigsten Vertreter des Menschengeschlechtes. Ihr Geist schwebt in der Luft, ihre Gedanken erheben sich über den Raum, ihr Herz ist begeistert, sie sind ständig bereit, zu helfen.

* * *

Wenn du glücklich werden willst in dieser Welt, so versuche, ohne Kritik zu leben. Die Kritik zerstört jeden Genuß, läßt das Lachen plötzlich verstummen, verdirbt jede Freude, ohne uns einen Ersatz dafür zu geben. Sie ist ein Panzer für unser Herz, ein Hemmschuh für unsere Empfindungen. Seien wir doch bestrebt, in allem das Beste zu finden, und wir werden in allem nur das Schöne sehen.

Persönlicher Magnetismus.

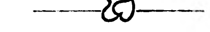
Die Welt liebt die Pessimisten und Cyniker nicht, die seufzend, murrend und klagend durch das Leben gehen, die sich und den anderen schwere, trübselige Stunden bereiten.

Stevenson sagt darüber: Es ist ein größeres Glück, einen glücklichen Menschen zu sehen, als ein Zwanzigmarkstück geschenkt zu bekommen; glückliche Menschen bezaubern durch ihren guten Willen, den sie zu jeglicher Arbeit zeigen. Glückliche Menschen erhellen ein Zimmer wie strahlendes Licht; sie beweisen praktisch die besten Theorien über die Lebensfreude; sie bezaubern und bestricken alle Menschen. F. H.

Werde nicht zu gut!

Es ist eine eigne Sache mit der Güte im Menschen. Gewöhnlich fühlt man sich in Gegenwart eines Menschen, der viel gütiger ist als der Durchschnitt, unbehaglich. Max O'Rell schreibt über diese Art Leute folgendermaßen:

Der Volksausdruck lautet bei Menschen, die von ungewöhnlicher Herzensgüte sind: „Er ist zu gut für diese Welt". Und es ist Tatsache, daß gütige Menschen gewöhnlich von all denen ausgenutzt werden, die mißgünstig und neidisch sind, und daß Menschen, die gar keine Fehler haben, wenig geliebt werden. Ich muß aus meiner eignen Erfahrung sagen, daß ich mich am meisten von den Menschen angezogen fühlte, die ihre kleinen Fehler und Schwächen hatten. In ihrer Gegenwart fühle ich mich nicht klein, ich atme frei und habe nicht fortwährend das Gefühl, übertrumpft zu werden.



Unabhängigkeit.

Von Uriel Buchanan.

Wenn alles trübe wird um dich her, wenn Sorgen dich drücken, wenn deine Freunde sich von dir wenden und du verfolgt wirst von Krankheit und Unglück, dann blicke in dich, ziehe dich in dich selbst zurück, und du wirst in dir eine Kraft fühlen, die dir Stärke verleiht und jede Schwachheit vertreibt. Jeder große Erfolg ist durch menschliche Macht und durch die Erkenntnis von den unbegrenzten Fähigkeiten der Menschen erreicht worden. Jene unsichtbaren Ströme: die Inspiration und Energie sind imstande, eine Welt zu unsern Füßen zu zwingen. Doch muß man Glauben an seine Kraft und seine Fähigkeiten haben; man muß wissen, daß das Beste, was die Welt uns geben kann, noch nicht gut genug ist für uns, da wir Talent und Kenntnisse und darum auch Einfluß auf unsere Mitmenschen haben. Setze deinen Geist in Harmonie mit der unendlichen Quelle des Lebens und spiele nicht mit dem Glück, damit du es nicht verlierst. Fühle, daß du alles zu tun imstande bist, und laß den Gedanken des Unmöglichen gar nicht in deinem Hirn aufkommen.

Je weniger du dich auf andere verläßt, je mehr du deinem eignen Verstand vertraust, desto klarer wirst du sehen, desto mehr Kraft wirst du haben, allein durch das Leben zu gehen. Du wirst in dir einen Teil der ewigen Kraft fühlen und wirst deinen Eigenschaften befehlen können. Du wirst wachsen und dich entfalten, an Kenntnissen und Verstand zunehmen.

Der Zweck des Lebens ist das Glück. Das Glück können wir nur durch Übung erreichen; jedes Mifsgeschick, das uns trifft, bringt uns unserm Ziele eine Stufe näher.



Die Unsterblichkeit der Seele.

Einer der bedeutendsten Philosophen des Ausganges des abgelaufenen Jahrhunderts war Gustav Theodor Fechner, der der denkenden Welt ganz neue Perspektiven über philosophische und ästhetische Anschauungen eröffnete. In der in Fr. Fromans Verlag (E. Hauff) in Stuttgart erschienenen wunderschönen Biographie Fechners von Kurd Lasswitz bringt der Verfasser folgende straffe und klare Zusammenfassung der ungemein geistvollen Gedanken des Philosophen über Seele und Unsterblichkeit:

Der Mensch steht Gott nicht äußerlich gegenüber, sondern er ist in ihm selbst als ein Teil des göttlichen Bewufstseins; und zwischen den Menschen ist die Welt nicht finster und stumm, sondern sie sieht und hört mit dem Geiste Gottes. Freilich hat der Mensch sich zu bescheiden in der Einsicht, nicht obenan in der Welt zu stehen; sondern höhere Stufen des Bewufstseins erheben sich über ihm, durch welche er erst in das Bewufstsein Gottes mittelbar eingeschlossen ist. Jedes Gestirn hat seine eigene Sinneswelt, die sich über der seiner Bewohner einheitlich zusammenschließt; so bildet die Erde die Vermittlungsstufe zwischen dem Bewußtsein des Menschen und

dem Allbewußtsein. Aber gerade darum reicht ein jeder selbst in die ursprüngliche und unendliche Gottesnatur hinein. Und darauf läßt sich der Glaube gründen an eine Fortsetzung des menschlichen Bewußtseins über die Dauer des individuellen Lebens hinaus.

Wie der Mensch während seines Lebens ein Teil der Erde ist, so bleibt er es auch nach seinem Tode; er bleibt Teil eines lebendigen Ganzen, und insofern ist seine Seele unsterblich. Die Erde lebt fort, wie sie vorher gelebt hat, und behält das Bewußtsein des Teils, nämlich dieses individuellen Menschen, den sie in dieser Form zwar verloren, im Grunde aber doch nur anders verwendet hat. Das Bewußtsein ist ja nicht räumlich auf den menschlichen Leib beschränkt, daß es mit diesem vergehen müßte, sondern es haftet am Allgemeinbewußtsein des Planeten und erhebt sich nur im menschlichen Individuum über die Schwelle; das Bewußtsein existiert also auch zeitlich nicht bloß zwischen Geburt und Tod, sondern es setzt sich darüber hinaus fort. Wenn ein Mensch sein Augenlicht verliert, so entstehen zwar keine neuen Gesichtseindrücke mehr, aber die einmal erworbenen Anschauungen verharren im Menschen; so besteht die Arbeit des Menschen im Erdenleben nach seinem Tode weiter, und da nach der Tagesansicht alle Tätigkeit psychophysisch ist, so besteht sie auch mit Bewußtsein weiter. Gerade weil das Leben an materielle Vorgänge gebunden ist, kann die Seele beim Untergang des Leibes nicht entschwinden, denn, so sagt Fechner, die materiellen Vorgänge können nicht vergehen, ohne andere materielle Vorgänge als ihre Folgen notwendig zu bedingen; diesen aber muß auch eine psychische Seite zugehören, und da das menschliche Seelenleben nur ein Teilbewußtsein der Erde ist, so werden die materiellen Vorgänge, welche eine Folge des körperlichen Lebens sind, im Bewußtsein der Erde als ein erweitertes Bewußtsein fortwirken. Das Leben des Menschen wirkt fortwährend in das Leben eines allgemeinen höheren Geistes, zunächst der Erde und weiterhin Gottes selbst hinein; jeder Mensch schafft sich während seines Lebens sein künftiges Dasein. „Wenn der Mensch stirbt, so verschwimmt sein Geist nicht wieder in dem größeren oder höheren Geiste, aus dem er erst geboren worden, sondern tritt vielmehr in eine heller bewußte Beziehung damit, und sein ganzer bisher geschöpfter geistiger Besitz wird ihm höher und klarer." „Das jenseitige Leben unserer Geister verhält sich zu dem diesseitigen ähnlich wie ein Erinnerungsleben zu dem Anschauungsleben, aus dem es erwachsen ist." Wenn wir die Augen aufschlagen, so haben wir eine Fülle von Wahrnehmungen, wir sehen die Gegenstände um uns; schließen wir die Augen, so sind die Wahrnehmungen verschwunden; aber sie leben in uns fort als Erinnerungen, sie leben als Vorstellungen, und als solche haben sie ein viel freieres und reicheres Leben als vorher die Wahrnehmungen. Diese waren an bestimmte Anordnung gebunden, die Vorstellungen dagegen kommen und gehen und verbinden sich frei untereinander.

Ähnlich müssen wir uns das Leben nach dem Tode denken. Während des Lebens sind wir Anschauungen, Wahrnehmungen, welche das Erdbewußtsein sammelt, darum leben wir. Nach dem Tode existieren wir als Erinnerungen, Vorstellungen der Erde, nicht mit einer geminderten Lebendigkeit, sondern mit einer gesteigerten, freieren. Wir stehen in allgemeineren Beziehungen zu allen anderen Vorstellungen der Erde, und wie sich unsere Anschauungen während des Lebens erst als Vorstellungen durch Association zum höheren Geistesleben unseres Innern, zu Wissenschaft und Kunst entwickeln, so werden wir auch erst im Vorstellungsleben der Erde ein höheres Geisterreich zu bilden vermögen, ähnlich wie sich das schöne Gebilde des Dichters zur nackten Wirklichkeit verhält.

Unsere künftigen Existenzen brauchen darum nicht als verschwommene gedacht zu werden, die sich gegenseitig stören und ins Unbestimmte verlaufen; denn auch unsere Erinnerungen verschwimmen ja nicht notwendig, wenn sie in demselben Bewußtsein durcheinandergreifen, sondern können ihre Eigenart bewahren; nur die gegenseitigen Anknüpfungspunkte werden reichere. Und so können wir auch im Geiste der Erde frühere Anschauungen derselben, d. h. verstorbene Menschen, als individuelle Erinnerungen der Erde wieder antreffen, d. h. es gibt ein Wiedersehen nach dem Tode. Freilich werden sich nur diejenigen wiedererkennen, die sich während des Lebens genügend feste Anschauungen voneinander gebildet haben, so daß sie in ihrer Erinnerung vorhalten. Und

wie uns in der Erinnerung zwar der eigene Schmerz nicht mehr weh tut, wohl aber die Erinnerung an begangenes Unrecht, so werden wir im jenseitigen Leben zwar von den Gebrechen und Leiden des diesseitigen frei sein, nicht aber von den Erinnerungen dessen, was wir selbst getan und verschuldet haben. Indessen werden wir auch in der neuen Tätigkeit, in dem freieren Geisterleben Gelegenheit finden, unsere Verschuldung in erhöhterem Maße auszugleichen und unser auf der Erde begonnenes Leben harmonischer auszugestalten, fortzuentwickeln und zu vervollkommnen. Ist unser jenseitiges Leben ein höherer Zustand des Bewußtseins, so wird, nach dem allgemeinen Gesetz der Entwicklung, einer umfassenden gegenseitigen Durchdringung der Geister auch eine größere Verselbständigung ihres freien persönlichen Kerns entsprechen.

Auf diese Weise sucht Fechner nach Analogie des geistigen Lebens innerhalb der Erfahrung ein Bild von dem Leben nach dem Tode zu entwerfen. Man kann zweifeln, ob das theoretische Glaubensprinzip, auf das er sich hier stützt, auch wirklich den Schluß auf dieses Fortbestehen individuellen Bewußtseins nahelegt; aber es handelt sich eben hier um eine Sache des Glaubens, und dabei muß nicht weniger das praktische Prinzip berücksichtigt werden. Dieses fordert ein Hinüberreichen des Bewußtseins über die engen Grenzen des irdischen Lebens im Sinne einer ausgleichenden Gerechtigkeit und vollkommneren Harmonie des Weltlebens; und die Ausführungen der Tagesansicht über den Stufenbau und das Leben der bewußten Wesen gestatten, diese praktische Forderung zur Geltung zu bringen, ohne die Gesetzlichkeit der Natur in wunderbarer Weise durchbrochen zu denken. „Machen wir Ernst mit dem Glauben, daß alles geistige Leben, das jenseitige wie das diesseitige, in Gott eingetan ist, und der göttlich geistige Stufenbau nach gleichem Prinzip über uns hinaus- als in uns hineinreicht, so werden wir auch das jenseitige Leben über dem diesseitigen wie von selbst in diesen Stufenbau sich einfügend finden."

Ist so alles Dasein in das Walten Gottes eingeschlossen, so ist doch Gott nicht nur im Sinne des Pantheismus das Weltbewußtsein, sondern er ist zugleich im Sinne des Christentums die Persönlichkeit, welche die Einheit ihres Bewußtseins von der Welt der Geschöpfe unterscheidet. Wie Gott die bedingende Einheit ist für die Idee des Wahren, Schönen und Guten, so vollendet sich die Aufgabe der endlichen bewußten Wesen in dem Streben nach der Übereinstimmung mit dem Willen der unendlichen Persönlichkeit, indem sie das eigene Leben auf Gott beziehen durch die Gefühle: Glaube, Hoffnung, Liebe.



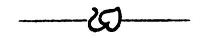
Ein Ruhepunkt.

Die Theologie lehrt, daß Leiden ein Beweis unserer Liebe zu Gott ist — wen Gott liebt, den züchtigt er —, und daß wir uns dem heiligen Willen beugen und geduldig sein sollen. Und dennoch haben seit Menschengedenken die Ärzte versucht, die Kranken und Elenden zu heilen.

Die geistige Wissenschaft lehrt, daß Krankheit gleichbedeutend mit Unwissenheit ist, und daß die Gesetze der Gesundheit ein Beweis für die Möglichkeit der Gesundheit sind. Die geistige Wissenschaft lehrt auch, wie Unglücksfälle geheilt und wie ihnen vorgebeugt werden kann. Wenn jemand krank ist, muß er sich an den Gedanken klammern, daß zwischen ihm und seiner Gesundheit keinerlei Hindernisse sind; daß er gesund werden wird, und daß es sein natürliches Recht ist, gesund zu sein.

Es mag seltsam erscheinen, diese beiden Wissenschaften einander so strikt gegenüberzustellen. Wenn man sich täglich nur eine Viertelstunde mit den geistigen Wissenschaften beschäftigt, beugt man den Krankheiten weit mehr vor und kommt der Unsterblichkeit viel näher, als man es durch irgend eine Medizin oder durch Theologie zu tun imstande wäre. Wahrlich, der Tag der geistigen Wissenschaft ist angebrochen; das Volk wird erleuchtet, der Wagen der Freiheit rollt durch die Lande. Schon Jesus sagte: Keiner ist so blind, als die, die nicht sehen wollen; keiner ist so taub als die, die nicht hören wollen.

Die Rachsucht wirkt selbstmörderisch; jeder Schlag, den wir dem Feinde versetzen wollen, trifft unsern eigenen Körper.



Die Macht des Schweigens.

Von George Duncan.

Gerade so gut wie dem Weltall eine einzige Idee zu Grunde liegt, wird das Weltall von einem einzigen Gesetz regiert. Unglücklicherweise glauben wir immer, einen besseren Weg zu finden als den, den das Gesetz uns vorschreibt. Wir richten uns nach dem Zivilrecht, und schließlich finden wir doch früher oder später, daß es nur ein einziges Gesetz gibt, erhaben über alle andern.

* * *

Für mich ist es schwer zu schweigen, wenn ich angegriffen werde. Es gibt Menschen, die jedes Unrecht mit einem Lächeln ertragen. Mein Leben jedoch ist ein fortwährender Kampf, weil ich es nicht gelernt habe, den Gesetzen der Menschen zu gehorchen. Ich schlage, wenn ich geschlagen werde, und dennoch weiß ich, daß das Schweigen das Unrecht tötet.

* * *

Ich selbst bin ein Mensch, der durchaus nicht als Beispiel dienen soll. Denn die Zeit liegt noch nicht lange zurück, da ich etwas tat, was meinen Stolz aufs empfindlichste verletzte. Ich wurde von einem Gegner angegriffen, — und von blindem Zorn übermannt, schrieb ich eine haßerfüllte Entgegnung und veröffentlichte sie. Die Schläge davon fielen auf mich zurück; ich allein trug die Folgen meiner unbesonnenen Tat.

* * *

Daraus können wir die Lehre ziehen: Sprich nicht, rechtfertige dich nicht; schweige, wenn du angegriffen wirst. Das Schweigen ist eine unendliche Macht; das Schweigen ist eine erfolgreiche Kraft. Das Beste, was zu tun du imstande bist, ist gütig zu sein und zu bleiben. Nie habe ich etwas Wirksameres gesehen, es ist der Gipfel der Religion.

* * *

In Verbindung damit erhielt ich einige interessante Briefe. Einer davon begann: „Sie haben sich selbst zum Narren gemacht", und ich selbst war der Meinung des Schreibers. Das wilde Tier schreit immer lauter, je mehr es geschlagen wird. Wir Menschen sollten, bevor wir sterben, das Schweigen lernen.

Über das Bändigen wilder Tiere.

In einem amerikanischen Blatte wurde kürzlich die Behauptung aufgestellt, daß es möglich sei, die geistige Wissenschaft auf die Zähmung wilder Tiere anzuwenden. Nach einer langen, ausführlichen Beschreibung besonderer Fälle sagt Frau Jennie H. Jones folgendes:

Ich hegte niemals Zweifel, daß der Einfluß der geistigen Wissenschaft auf wilde Tiere nicht versagen würde. Es ist viel leichter, Tiere zu behandeln, als Menschen; denn bei den Tieren braucht man nicht erst Angst und Furcht überwinden, um zu einem Resultat zu gelangen.

Das Tier hat den Willen, das zu tun, was es zu tun imstande ist, während die Menschen zweifeln und fürchten, ehe sie ihre Kraft versuchen. Das Hirn des Tieres ist nicht überlastet und leistet daher weit geringeren Widerstand, als das des Menschen.

Ich selbst habe die Beobachtung gemacht, daß unser Wissen, unsere Kraft bei Tieren viel anwendbarer ist, als bei Menschen, und ich bin überzeugt, daß ein großer Fortschritt sich sehr bald in der Welt zeigen wird, indem wir die geistige Wissenschaft auf Tiere anwenden werden. Seit einiger Zeit weiß man bereits, daß geistige Wissenschaft einen wunderbaren Einfluß auf das dumpfe Gehirn der Tiere hervorzubringen imstande ist.

Das Geheimnis des Erfolges.

Befreie deinen Geist von düstren, traurigen Gedanken, daß kein Gefühl des Hasses, des Neides und der Mißgunst über Nacht in deinem Körper wohne.

Erwache am Morgen mit einem Segensspruch für alle, die du kennst; sage dir täglich selbst:

Gesundheit, Glück, Nutzen und Erfolg habe ich vom Leben zu beanspruchen. Halte den Gedanken fest bei jedem Schritt, den du tust. Halte ihn, und plötzlich wirst du finden, daß das Glück neben dir steht.

Ella Wheeler Wilcox.

Der Geist des Kindes.

Von Mrs. E. W. Merriman.

Die Gelehrten der Metaphysik behaupten, daß die Persönlichkeit subjektiver wird und bewußter während des Schlafes ist, als während des Wachens. Aus diesem Grunde können wir Kinder während des Schlafes weit mehr beeinflussen, als während sie wachen.

Sprechen wir folgendes zu ihnen: „Mein Kind, wir haben dir deinen Körper gegeben, damit du auf Erden leben kannst, und so lange du lebst, mußt du die Herrschaft über deinen Körper haben. Laß dich niemals von deinem Körper beherrschen! Jeden Tag kannst du dich ändern, du kannst gesund und schön werden, wenn du willst, wenn du den rechten Weg gehst, und zeitig beginnst. Laß dich von keinem Menschen beeinflussen, dir selbst etwas Böses zu tun; vergiß nie, daß du den Geist des ewigen Lebens in dir hast, der die Quelle des Lebens und der Gesundheit und alles Guten ist.“ Man darf nie vergessen, daß man im letzten Grunde ja nichts von der Seele weiß, die in diesem kleinen Körper lebt. Das Kind selbst ist noch nicht imstande, sich auszudrücken, bis sein Körper eine nützliche Maschine geworden ist, und es ist ein törichter Gedanke, zu glauben, daß das Kind mehr weiß als es von sich gibt. Man soll seinen Geist auch nicht mit unnötigem Wissensballast überladen, wie die meisten Mütter es tun. Kein Mensch kann konstatieren, wann das Hirn des Kindes Eindrücke in sich aufzunehmen beginnt. Und so ist es am besten, keine Zeit zu verlieren.

Häufig mag es eine Verschwendung an Kraft sein, zweimal an ein und dieselbe Sache zu denken, und ebenso oft mag der Fall eintreten, dafs man immer und immer wieder über einen Gegenstand nachdenken, einen Gedanken bis zur Unendlichkeit ausspinnen kann. Niemals sollten wir unsern Geist mit müfsigen, unfruchtbaren Ideen beschäftigen; denn es kommt der Tag, da wir unsere geistigen Kräfte dazu benutzen müssen, um schwere, bedeutende Probleme zu lösen.

Die Gefahren der Kultur.

Tausende von Menschen sind unglücklich geworden, sind zum Krüppel geworden, und sind arbeitsunfähig geworden dadurch, daß sie überfahren worden sind.

Jeder Mensch sollte Muskeln wie ein Athlet haben. Man sollte alles mögliche tun, um die Kraft seiner Muskeln zu stärken. Doch muß man auch von seiner Kraft Gebrauch machen; muß sich bewegen, damit der Überschuß an Kraft nicht lästig und nicht störend wird.

Ein Besuch bei Ella Wheeler Wilcox.

Von Sydney Flower.

In der Hoffnung, daß es die Leser der „Neuen Gedanken“ interessieren wird, etwas Näheres über unsere ausgezeichnete Mitarbeiterin Ella Wheeler Wilcox zu erfahren, will ich einiges über ihre Persönlichkeit und ihr Privatleben veröffentlichen. Frau Ella Wheeler Wilcox ist sehr glücklich, gesund und reizend. Sie ist nicht groß, ihr Haar ist blond, das Gesicht oval, mit energischem Kinn; ihre Augen sind schwärmerisch, blitzen jedoch jeden Augenblick auf; sie hat eine gerade Nase, volle Lippen, die entzückend lächeln können. Sie ist graziös, liebenswürdig; sie spricht, was sie meint, und ist frei von jeder Pose und Affektation.

Jede Bewegung an ihr ist natürlich, und wie alle Frauen von großem Geist, ist sie leicht begeistert und leicht zu begeistern. Sie ist wie jedes Genie großmütig und gütig. Sie hat Witz und Humor, dennoch ist ihre Unterhaltung ernst; sie versteht es, große Gedanken in wenige Worte zu legen, doch ihre größte Stärke ist ihre Weiblichkeit. Sie fühlt und denkt, sie ist keine Spur männlich; sie begeistert, sie inspiriert, sie hat Mutterwitz, und sie haßt das Unrecht. Sie ist immer bereit zu helfen, und sie feuert beständig zur Arbeit an. Sie bringt allen Menschen Sympathie entgegen, und sie begeistert die Männer, männliche Kraft in ihre Arbeiten zu legen.

Es ist nicht leicht für eine Frau, den Einfluß, den sie besitzt, auf Millionen von Menschen auszudehnen, und

das ist natürlich nur möglich, wenn man wie sie, eine der meist gelesensten Schriftstellerinnen ist.

Nur eine Frau war ähnlich populär wie sie, und das ist Marie Corelli. Doch war der Ruhm von Marie Corelli kürzer, und die Herzen brachten ihr nicht so viel Sympathie entgegen, wie Frau Wilcox. Sie war ein kleiner Bergstrom, der zischend und brausend in die Tiefe fällt, während Ella Wilcox einem Fluß zu vergleichen ist, der stolz, ruhig und majestätisch dahinfließt.

Frau Wilcox ist immer ehrlich, immer aufrichtig; sie tröstet mit dem Herzen, mit dem Verstand, mit Geld. Wie selten kommt es vor, daß ein so großer Mensch so altruistisch, so nobel ist, und so teilnehmend an der Menschheit.

Sie lebt im Herzen des Volkes; Männer und Frauen blicken zu ihr auf und lauschen, wenn sie spricht. Sie ist die Dichterin des Volkes, eine Harfe mit klingendem Ton.

Herr Wilcox ist ein liebenswürdiger Mann in mittleren Jahren. Er versteht seine Frau zu würdigen, und eine Atmosphäre von Harmonie durchzieht das glückliche Heim. Er ist natürlich und ungesucht.

„Ich habe längst in den ‚Neuen Gedanken' gelebt," sagte Frau Wilcox; „lange, ehe sie einen Namen hatten; lange, ehe sie von einem Gesetz geführt waren. Schon wie ich ein Kind war, wurde ich ungeduldig, wenn etwas nicht nach meinem Willen war. Es schien mir immer, daß ich das erreichen konnte, was ich zu erreichen wünschte."

* * *

„Wir sollten mit unseren Gedanken sorgfältiger umgehen," fuhr sie fort. „Ich weiß, daß die Gedanken der Liebe und Güte dem Geber doppelt vergolten werden, und daß ebenso die Gedanken des Hasses auf uns zurückwirken."

* * *

„Wir alle haben das Recht, glücklich zu sein, und das Glück als unser Eigentum zu betrachten. Aber wir müssen dazu alles Böse aus unserm Geiste entfernen und unsere Herzen mit Liebe umgeben. Der einzige Weg, um zum Erfolg zu gelangen, ist: Selbstlosigkeit üben, immer etwas für andere tun und immer gütig denken.

* * *

Ich bin glücklich, wenn jemand sich in meiner Gegenwart wohl fühlt, und ich freue mich, wenn ich durch Ratschläge oder durch Tat jemand helfen kann. Nichts hilft so sehr, den Kummer zu vertreiben, als Trost.

* * *

Ja, ich bin ehrgeizig! Ich fühle, daß mein größtes Werk noch geschaffen werden wird, und ich hoffe, daß es in seiner gebundenen Rede den Weg zum Herzen findet; denn Poesie und Musik finden am leichtesten den Ton, bei dem die menschliche Seele mitklingt."

* * *

Wir müssen unsere Leser bitten, an Frau Wilcox keine Privatkorrespondenz zu richten, da es einer Frau, die dermaßen in Anspruch genommen ist, unmöglich ist, auf Privatkorrespondenz einzugehen. Jeden Monat bringen die „Neuen Gedanken" einen Artikel von ihr, der jeder Individualität Anregung gibt, und der die Privatkorrespondenz überflüssig macht.



Für und gegen den Alkohol.

Seit einigen Jahren tobt der Streit über die Frage, ob wir, wie unsere Väter es bisher getan, Alkohol in mäßigen Dosen genießen — denn wer unmäßig genießt, ist ein Säufer — oder ob wir den Alkohol überhaupt meiden sollen. Unter der Leitung hervorragender Nervenärzte haben sich große Vereinigungen gebildet, die nach dem Muster der amerikanischen Temperenzbewegung jeden Tropfen Alkohol als ein Produkt der Hölle verdammen. Nun, daß die Vermeidung des Alkohols durchaus keinen Schaden bringt, ist ja selbstverständlich. Es gibt aber Forscher, die in einem mäßigen und sparsamen Genuß von Alkohol keine Schädigung sehen, sondern ihn für gewisse Gelegenheiten, besonders dann, wenn man von des

Tages Last und Mühen ausruhen will, als zulässig erklären. Sehr interessante und detaillierte Forschungsresultate über die Wirkungen des Alkohols bringt Dr. med. Alfred H. Stehr in seinem Buche: „Alkoholgenuß und wirtschaftliche Arbeit" (Jena, Verlag von Gustav Fischer). Wer sich für die sehr zahlreichen, hoch-wichtigen Resultate der einzelnen Experimente interessiert, möge nach dem zusammenfassenden Buche Stehrs greifen. Bezüglich der allgemeinen Wirkungen und der Wirkungen des Alkohols auf Muskelarbeit und geistige Tätigkeit entnehmen wir dem lesenswerten Buche folgende Ausführungen.

Jeder Blick in die Natur sagt dem aufmerksamen Beobachter, daß die gesamte organische Welt dem ihr innewohnenden Triebe folgend in ihrem ganzen Sinnen und Trachten ein gemeinsames Ziel hat: Den Genuß. In ihm hofft, sucht und erringt sie sich die Befriedigung, das Glück. Damit dient sie aber nur den Zwecken der Natur, die den Genuß untrennbar immer nur mit den Dingen verknüpft hat, welche Wachsen und Gedeihen fördern, Selbsterhaltung und Fortpflanzung begünstigen. So erscheint z. B. auch die Nahrungsaufnahme stets mit einem Lustgefühl eng verbunden. Ursprünglich liegt es dem Instinkt bezw. Triebe allein ob, die Mittel aufzusuchen, welche der Befriedigung von Existenzbedürfnissen dienen und den entsprechenden Genuß vermitteln. Dieser, nach Sterne:*) „Eine unter gewöhnlichen Verhältnissen unfehlbar zum Ziele führende Erbweisheit der Art" wäre demnach der Führer der organischen Welt in ihrer Bemühung um das Zweckdienliche.

Offenbar ließ er aber unter ungewöhnlichen Verhältnissen im Stich, indem er über den wahren Gehalt des neuen Mittels täuschte, das angeblich, wie der Genuß sagte, Nutzen brachte, tatsächlich aber den Organismus schädigte. Das mußte besonders häufig bei den höheren Organismen, die den Ort wechselten, zutreffen. Die Natur schuf sich deshalb ein zweckdienlicheres Organ, welches wir bei allen Organismen, die über den Pflanzen und niederen Tieren stehen, wiederfinden: Das Gehirn. Während diesem zuerst nur eine das Triebleben ergänzende Funktion zufiel, gelangte es beim Menschen zu einer dasselbe überragenden Bedeutung. Nicht mehr der Instinkt, sondern die Gedanken sind jetzt nach den Worten Höffdings*) „die Späher des Selbsterhaltungstriebes".

Offenbar ist damit der Höhepunkt der Entwicklung noch nicht erreicht, denn dieses neue, beim Menschen seine höchste Entwicklungsstufe erreichende Organ vermag nicht immer das dem Gesamtorganismus förderliche von dem ihm Schädlichen zu unterscheiden. Es ist dem Irrtum unterworfen. Aber ein Fortschritt ist doch insofern zu verzeichnen, als nicht der Trieb, die Frucht einer vielleicht jahrtausendelangen stets gleichen Erfahrung allein die Wahl trifft, sondern ein spezifisches Organ, das unter günstigen Bedingungen schon nach wenigen Erfahrungen zweckdienlich zu wählen imstande ist. Ohne solche Erfahrungen wird auch das Gehirn stets geneigt sein, ein Gut, das einen Genuß vermittelt, für förderlich zu halten. Und dies um so eher, je mehr die Entwicklung der geistigen Fähigkeiten im Verhältnis zu den noch wirksamen Trieben zurücksteht. Hierfür mögen einige Beispiele aus dem Tierreich dienen.

Die Insekten lassen sich durch den Geruch der Aaspflanze beirren und bringen ihre Eier darin an, wo sie schnell vernichtet werden. Der Hirschkäfer trinkt den ausfließenden Saft der Eiche, berauscht sich daran und fällt dann leicht seinen Verfolgern zum Opfer. In diesen Fällen ist der Antrieb noch so übermächtig, daß der Reiz keiner Kontrolle durch das Gehirn unterworfen wird.

Analog verhält sich der Angehörige eines wilden Volksstammes, z. B. der afrikanische Neger, welcher einem neuen Genußmittel, z. B. dem Alkohol, in ungewohnt starker Form gegenübersteht. Sein Gehirn hat keine Erfahrung darüber, sein Triebleben folgt dem Scheine des Genusses. Er betrinkt sich wie der Hirschkäfer und hat dasselbe Schicksal. Wie wir nicht selten hören, wird er vom Löwen in einem solchen Zustande aus seiner Schembe geholt, oder vom weißen Händler in der Trunkenheit arg übervorteilt. Je mehr bei den Angehörigen kultivierter Völker die Hirnfunktionen geschult sind und in bezug auf den Alkoholgenuß in Tätigkeit treten, desto

*) Carus Sterne, Werden und Vergehen II. S. 345.

*) H. Höffding, Psychologie. Leipzig 1893. II. Aufl. S. 105.

mehr tritt das Rauschbedürfnis zurück, und es bleibt das Verlangen nach einer schwachen Narkose übrig, über deren größere Schädlichkeit oder Nützlichkeit nicht so rasch abschließende Erfahrungen gesammelt werden.

Unkenntnis der Wirkung eines neuen Genußmittels war es, welche die Makedonier bei ihrer Berührung mit den Griechen, wie die Germanen, als sie den starken Wein der Römer kennen lernten, der Trunksucht überlieferten, und welche heut die afrikanischen Neger wie die nordamerikanischen Indianer dem Branntwein gegenüber zur Widerstandslosigkeit verurteilt.

Für den Menschen gewinnen Genußmittel um so größere Bedeutung, als er sich nicht mit dem in der Natur auffindbaren begnügt, sondern in der Voraussetzung, alle Genußmittel seien zugleich förderlich, danach strebt, sich gleichartige in erhöhter Wirksamkeit und in unbegrenzter Menge künstlich herzustellen, wozu er vermöge seiner hohen Beherrschung der Technik sehr wohl imstande ist. Zweifellos hat der Mensch ein gutes Recht, sein vermehrtes Können in den Dienst seiner Wünsche zu stellen, solche Genußmittel aufzusuchen, die ihm Befriedigung, Lust und Glück verschaffen und ihm im Kampfe gegen körperlichen und seelischen Schmerz hilfreich zur Seite stehen. Aber auch hier wird das ökonomische Prinzip Gültigkeit behalten: Daß das Opfer nicht größer sein darf, als der erstrebte Nutzen. Und nur dann wird die Bedürfnissteigerung durch neu gefundene oder erreichbare Genußmittel als normale bezeichnet werden können, wenn sie die körperlichen, geistigen und sittlichen Kräfte des Menschen, die sein wirtschaftliches Rüstzeug darstellen, nicht nur nicht schädigt, sondern vielmehr zu schärfen vermag.

Betrachten wir den Alkohol, der unter allen Narkoticis in unserer Zone die größte Verbreitung gefunden hat, unter diesem Gesichtspunkt. Er scheint seiner vielgestaltigen und unfehlbaren Wirksamkeit, wie seiner leichten Erreichbarkeit wegen ein sehr hohes wirtschaftliches Gut darzustellen. Wir finden kaum einen Menschen, der nicht durch seinen Genuß wenigstens augenblicklich diejenige Befriedigung erlangt hätte, die er erstrebte.

Das eine alkoholische Getränk wirkt erfrischend, das andere erwärmend; einmal vermittelt der Alkohol das Gefühl der Sättigung, ein andermal vertreibt er die Müdigkeit; sein Genuß läßt die Arbeit leichter von statten gehen, verdrängt die unangenehmen Empfindungen, die aus der Arbeit selbst etwa entspringen, vertreibt trübe Gedanken, läßt die Sorge, die der harte Existenzkampf mit sich bringt, weniger drückend erscheinen; er nimmt das Grau aus dem Alltagsleben und übergießt es dafür mit einem rosigen Schimmer, so daß der Zaghafteste wieder Mut bekommt, fröhlich den Augenblick genießt und den Becher lieb gewinnt, der ihm ein nie versagender Freund ist.

Fürwahr, der Alkohol scheint ein Allerweltshelfer zu sein, ein hohes wirtschaftliches Gut; der Erfinder der Herstellung des billigen Kartoffelbranntweins, der erst den unteren Volksschichten diesen täglichen Genuß ermöglichte, ein Wohltäter der Menschheit! Dem Volkswirt steigen aber sofort Bedenken auf. Er fragt: Ist der Alkohol, der bei dem schlecht genährten Arbeiter das Gefühl der Sättigung hervorruft, ein vollgültiger Ersatz für die mangelnde Nahrung, führt dies bequeme Mittel sich zu erwärmen nicht zur Gleichgültigkeit gegenüber erbärmlichen Wohnungsverhältnissen; entspricht das Gefühl der erhöhten Kraft auch in Wahrheit einer vermehrten Arbeitsleistung; ist auch der, welcher sich die Sorge wegtrinkt, wirklich neu gewappnet für den Existenzkampf, und nimmt er ihn nun auch tatsächlich mutiger auf; mit einem Wort: Führt nicht die Gewöhnung zur Toleranz gegenüber sonst unerträglichen Verhältnissen, zur Konservierung derselben; ist nicht der Alkohol trotz seiner so angenehmen subjektiven Wirkung ein Hemmnis für das Aufsteigen der wirtschaftlich ungünstig gestellten Volksklassen?

Diese Bedenken sind gerechtfertigt, denn aus der Vielgestaltigkeit der Wirkungen — der Alkohol wirkt bekanntlich bei großer Hitze, wie bei intensiver Kälte gleich angenehm — erhellt schon, daß diese nicht durch Beseitigung der Ursachen der bekämpften Unlustgefühle zustande kamen, sondern durch direkte lusterweckende Beeinflussung der Großhirnrinde, also unabhängig von dem sonstigen Zustande des Organismus und äußeren Verhältnissen.

Der Antwort, die gewöhnlich rasch bei der Hand ist: In dem mäßigen Genuß liegen die günstigen, in dem übermäßigen Genuß die ungünstigen Wirkungen des Alkohols verborgen, wird man — Mäßigkeit gleich Ver-

tragenkönnen gesetzt — entgegenhalten können: Auch der mäßige Genuß unterdrückt das Gefühl des Hungers, ohne zu sättigen; auch der mäßige Genuß erzeugt Wärme und gestattet Wohnung und Kleidung zu vernachlässigen; auch der mäßige Genuß, dessen Kosten von der wohlhabenderen Bevölkerung ohne Schwierigkeit getragen werden, gilt für einen großen Bruchteil der Lohnarbeiter bereits als unwirtschaftlich. Dieselbe mäßige Menge, die unter gesicherten materiellen Verhältnissen eine wohltätig empfundene vorübergehende Lähmung ohne merklichen wirtschaftlichen Schaden erzeugt, kann unter ungünstigen sozialen Verhältnissen, wo mehr wie dort Stillstand Rückschritt ist, infolge der erzeugten Gleichgültigkeit recht empfindliche wirtschaftliche Schäden im Gefolge haben.

Nicht so einfach läßt sich die Frage bezüglich der Beeinflussung der Arbeitsleistung durch den Alkohol beantworten. Über die Wirkung des übermäßigen Alkoholgenusses ist man zwar einig. Er versetzt den Menschen in einen narkotischen Zustand, lähmt alle körperlichen und geistigen Funktionen, so daß schließlich seine wirtschaftliche Leistungsfähigkeit gleich Null wird. Um so mehr gehen die Einzelerfahrungen über die Wirkung des mäßigen Alkoholgenusses auseinander. Dem einen geht die Arbeit nach dem Genuß doppelt so leicht von statten, der andere fühlt sich nach demselben Quantum erheblich in seiner Arbeitstüchtigkeit gehemmt. Man suchte mehrfach die gegenüberstehenden Anschauungen dadurch zu überbrücken, daß man den einen als weniger kräftig, widerstandsloser, empfindlicher als den anderen gegenüber einem Genußmittel hinstellte, dessen Giftwirkung in größeren Dosen man uneingeschränkt anerkannte. Aber auch damit war eine immer befriedigende Erklärung noch nicht gefunden.

Neuere experimentelle Untersuchungen erhellten in erfreulicher Weise die bestehenden Zweifel und gaben den Schlüssel für die widersprechenden Urteile, so daß wir uns nun über den Wert und Unwert des Alkohols für die Arbeitsleistung ein festeres Urteil bilden können. Folgende Resultate ergeben sich nun in Kürze nach den Ausführungen des Verfassers:

Bei Muskelarbeit unter Alkoholwirkung ergaben sich folgende zwei Perioden:

Eine fast unmittelbar dem Genuß folgende Erregung mit Steigerung der Muskelkraft und eine darauf einsetzende Periode mit dem Charakter der Lähmung und einer Herabsetzung der Muskelleistung. Der Hauptangriffspunkt des Alkohols ist das Gehirn; seine Tätigkeit wird im Sinne einer erleichterten Auslösung der Willensimpulse modifiziert, was bei allen Versuchen deutlich in der Vermehrung der Hubzahlen ohne Steigerung der Hubhöhen zum Ausdruck kommt.

Man kann als feststehend erachten, daß der Alkohol dem ermüdeten Muskel keine Kräfte, sondern nur Reize zuführt, welche kurze Zeit die Muskelleistung zu bessern vermögen, um sie nachher um so weiter unter die Norm sinken zu lassen.

Der mäßige Alkoholgenuß wird demnach für den gesunden aber ermüdeten Muskelarbeiter nur dann einen Nutzen darstellen, wenn es gilt, noch in den letzten fünf Minuten die Kräfte, die zu erlahmen drohen, auszunützen. Will er den Schaden, den er seinem Organismus dadurch zugefügt hat, daß er der Stimme der Ermüdung kein Gehör schenkte, wieder gut machen, so muß er darauf eine um so längere Ruhepause folgen lassen. Die Erschlaffung wird um so rascher in den Vordergrund treten, je höher die Anspannung aller Kräfte, je größer die Ermüdung und je geringer seine Widerstandsfähigkeit ist.

Wir gehen nun zur Betrachtung der Beeinflussung geistiger Arbeit durch den Alkoholgenuß über. Rufen wir uns ins Gedächtnis zurück, was wir bereits oben bei Prüfung des Einflusses auf die Muskelleistung erfahren haben: Daß der Angriffspunkt des Alkohols nicht der Muskel selbst, sondern die Nervensubstanz ist, so liegt der Gedanke nahe, daß die große Masse der letzteren, das Gehirn, bei den Arbeitsformen besonders deutliche Reaktionen zeigen wird, bei denen sie am meisten in Anspruch genommen wird, bei der sogen. geistigen Arbeit. Hierüber hat uns gerade das letzte Jahrzehnt fruchtbare experimentelle Arbeiten gebracht.

Zunächst zeigen sich kleine Dosen Alkohol als die Quelle des erhöhten Kraftgefühls, des Gefühls der Arbeitserleichterung und der gehobenen Stimmung, welche den Menschen heiterer, lebhafter und geistreicher erscheinen läßt, also angenehm empfundener Ge-

meingefühle. Sie bilden den praktisch sehr wichtigen Ausgangspunkt für die Überzeugung vieler mäßiger Trinker, daß der Alkohol das Arbeiten erleichtere. Tatsächlich erfährt auch die Arbeitsleistung anfänglich quantitativ eine Steigerung: Mit der Lust zur Arbeit wächst ihre Schnelligkeit und dadurch die Arbeitsgröße. Gleichzeitig leidet aber ihre Qualität; somit wird die Schnelligkeit der Arbeit auf Kosten ihrer Richtigkeit gesteigert. Auf diese erste kurze Periode der Alkoholwirkung folgt eine zweite, länger dauernde, in welcher der Antrieb einer Erschlaffung Platz macht, und die Arbeitsleistung unter die Norm sinkt. Demnach wird der Alkoholgenuß die Arbeit vorübergehend fördern, wenn er einen fehlenden, inneren Antrieb ersetzt, oder hemmende Empfindungen beseitigt, wie es z. B. schüchterne, ungeübte Redner erfahren. Ebenso wird aus dem mäßigen Alkoholgenuß dem einzelnen dort ein wirtschaftlicher Nutzen erwachsen, wo es sich um eine einmalige größere Muskelleistung handelt, und schließlich auch da, wo die Stimmung als Schaffensquelle, wie im allgemeinen beim Künstler, eine wesentliche Rolle spielt. Bei größeren Alkoholmengen kommt es erst nicht zur Beschleunigung der Reaktionen, sondern es stellt sich bald eine Verzögerung ein. Solche Mengen werden also nie eine Arbeit zu fördern imstande sein. Die praktisch wichtige Kehrseite der erleichterten Bewegungsauslösung ist die Neigung zur Unruhe, zu lautem Benehmen, zum Streit.

Denjenigen Berufskategorien mit vorwiegend geistiger Arbeit, welche einen Dienst zu versehen haben, der in einer tagein, tagaus sich immer gleich wiederholenden Reproduktion des Einmalgelernten besteht, werden meist diejenigen Geisteskräfte genügen, die ihnen der Genuß von 1—2 l Bier übrig läßt. Für die, welche höhere psychische Funktionen für ihre Arbeit in Anspruch nehmen müssen, wird möglichste Enthaltsamkeit während und vor ihrer Arbeit das beste Regime sein. Nicht deshalb wird also der intensiv und dispositiv tätige Geistesarbeiter zur Enthaltsamkeit neigen, weil es seine Gesundheit nicht anders gestattet, wie oft das Alltagsurteil lautet, sondern weil er rasch merkt, daß die höherwertigen geistigen Funktionen, deren er für seine Arbeit bedarf, durch den Alkoholgenuß besonders stark leiden.

Über die Tage, die man im Bett zugebracht.

Gegen jede Art nervöser Erschöpfung gibt es kein besseres Mittel, als eine anstrengende, ermüdende Muskeltätigkeit, die jedoch ohne jede Hast vorgenommen werden muß. Wenn wir nur die Hast, die Eile mindern könnten, in der wir uns täglich befinden; wenn wir einige Stunden des Tages in freier Luft zubringen könnten, würde unsere Nervosität schwinden, das Übelbefinden — eine ständige Begleiterscheinung der Nervosität — vergehen, wir würden arbeitsfreudiger und widerstandsfähiger werden.

Ein Mitarbeiter des „Neunzehnten Jahrhunderts" rät nun denen, die sich auch wenige Ferientage nicht gönnen können, einen Tag im Bett zuzubringen, denn die Ruhe stähle die Nerven.

Ein spanischer Kaufmann aus Barcelona erklärt, daß er während seiner angestrengtesten Arbeit immer einen oder zwei Tage im Bett zubringt, und er verlachte diejenigen, die ihre freie Zeit beispielsweise in anstrengenden Bergtouren verschwendeten. Und einer der meistbeschäftigten englischen Kaufleute, dessen unermüdliche Kraft der Nerven alle seine Bekannten in Erstaunen setzte, berichtet, daß einzig und allein die zeitweilige völlige Ruhe ihn in diesem Gesundheitszustande erhalten habe.

Wenn wir es nicht hindern können, daß unsere Nerven sich in Bewegung und Arbeit befinden, so sollen wir unser Leben wenigstens so einrichten, daß hin und wieder Geist und Körper gemeinsam ruhen. Sei es eine Stunde strengster Abgeschlossenheit, sei es ein Tag, daß wir uns von den Strapazen erholen, wir müssen jedoch die Nerven entlasten, damit sie imstande sind, dem Gebote des Willens zu gehorchen.

Die Natur ist eine strenge Gläubigerin, sie vergilt das Böse; jedes schlechte Samenkorn, das wir pflanzen, ersprießt mit tausendfachen Wurzeln.

Verantwortlicher Redakteur: H. J. MacDonald, Berlin W. 8, Leipzigerstr. 101/102.
Druck: Naucksche Buchdruckerei, Berlin S. 14.